DAMAI
TAK TERGOYAHKAN

Venerable Ajahn Chah

Damai

Tak Tergoyahkan

oleh

Venerable Ajahn Chah

Judul Asli

Unshakeable Peace

By Venerable Ajahn Chah

Alih Bahasa

Andi Utomo

Editor

Agus Santoso

Cetakan Pertama, Maret 2005

Diterbitkan oleh

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Telp (0274)542919
Yogyakarta - 55165

Damai
Tak Tergoyahkan

[Perbincangan Dhamma berikut ini disampaikan secara informal kepada seorang bhikkhu-cendekiawan (scholar-monk) yang berkunjung memberi hormat kepada Ven. Ajahn Chah][1]

Seluruh alasan untuk mempelajari Dhamma, ajaran Sang Buddha, adalah guna menyelidiki: cara mengatasi penderitaan serta mencapai kedamaian dan kebahagiaan. — Apakah kita mau mempelajari fenomena fisik atau mental, pikiran (citta) atau faktor-faktor psikologikal-nya (cetaskas), hanya manakala kita menjadikan pembebasan-dari-penderitaan sebagai tujuan-utama kitalah maka itu berarti kita ada di jalur yang benar — tak lebih, tak kurang. Penderitaan mempunyai sebab dan kondisi bagi keberadaannya.

---

[1] Seluruh percakapan ini perlu dipahami dalam konteks: disampaikan oleh Ven. Ajahn Chah, seorang pertapa tradisi-praktik, kepada seorang cendekiawan (scholar) yang terlalu banyak menekankan tradisi-studi teori [Abhidhamma]. Namun Ajahn Chah sendiri menyatakan bahwa kendati beliau "tidak studi secara luas, tetapi saya memang sudah belajar cukup buat lulus ujian teori Buddhis". Juga, beberapa kali Ajahn Chah mendeskripsikan Dhamma sebagai: It's not anything; melampaui tradisi Abhidhamma yang berpendapat bahwa masih ada "sesuatu" pada realitas-ultimit — ed.

Harap dipahami dengan jelas bahwa sesungguhnya saat pikiran ini diam, ia ada dalam keadaan alami-nya — keadaan normalnya. Namun begitu pikiran ini bergerak, ia menjadi terkondisi (sankhâra). Ketika pikiran terpikat pada suatu hal, ia menjadi terkondisi (conditioned)[2]. Saat kebencian timbul, ia menjadi terkondisi. Dorongan untuk goyang kesana kemari ini timbul dari pengkondisian. Jika ke-awas-an (awareness) kita kalah cepat dengan munculnya keadaan mental yang segera berentet berkembang-biak itu, maka pikiran ini akan goyah — larut membuntuti serta terkondisi olehnya. Kapanpun pikiran bergerak, pada saat itu, ia menjadi sebuah realitas-konvensional[3].

Maka Sang Buddha mengajarkan kita untuk merenungkan kondisi yang mengacaukan pikiran itu. Kapanpun pikiran bergerak, ia menjadi tidak stabil dan tak permanen (anicca), tak memuaskan (dukkha) dan bukan sebuah diri (anattâ). Ini merupakan tiga corak universal dari semua fenomena yang terkondisi. Sang Buddha mengajarkan kita mengamati serta mengkontemplasikan pergerakan pikiran ini.

---

[2] Terkondisi (conditioned): bersyarat, hasil bentukan — berubah, tidak abadi — tidak memuaskan — ed.

[3] Realitas konvensional (conventional reality) yang bersifat ilusi/palsu, dukkha [merujuk ke pengertian two truths dalam Buddhism] — kontras dengan realitas ultimit yang bersifat sejati, membebaskan (nibbana) — ed.

Demikian pula halnya dengan ajaran mengenai sebab-musabab saling bergantungan (paticca-samuppâda): kekelirutahuan (avijja) merupakan sebab dan kondisi timbulnya bentuk-bentuk karma kehendak (sankhâra); yang mana kemudian menjadi sebab dan kondisi bagi munculnya kesadaran (viññana); lalu merupakan sebab dan kondisi bagi munculnya bathin dan jasmani (nâma-rûpa) dan seterusnya, sebagaimana yang kita pelajari dalam kitab suci. Sang Buddha memilah setiap mata-rantai agar membuatnya lebih mudah dipelajari. Sebenarnya ini merupakan penjelasan yang akurat dan teliti tentang realita, tetapi ketika hal ini sungguh terjadi di kehidupan nyata, [pikiran] para cendekiawan kalah sigap, tak mampu mengikuti proses ini. Bagai jatuh terjerembab dari atas pohon hingga menghantam tanah. Kita tak lagi tahu berapa banyaknya ranting yang telah kita lewati sepanjang proses jatuh itu. Sama seperti tatkala pikiran ditubruk oleh suatu kesan mental — apabila tergiur olehnya, maka pikiran ini segera melayang-layang ke dalam suasana bathin yang menyenangkan; ia menganggapnya sebagai suatu hal yang baik tanpa menyadari rantai kondisi yang menyebabkannya. [Urutan] proses ini memang berjalan sesuai dengan uraian dalam teori, namun pada saat yang sama ia juga melampaui batas-batas teori tersebut.

Tidak ada yang mengumumkan, “Ini lho kebodohan. Ini lho bentuk-bentuk karma, dan inilah kesadaran”. Proses

tersebut manakala sungguh sedang terjadi [berlangsung begitu cepat] tak lagi memberi kesempatan bagi para cendekiawan untuk membaca tabel itu. Walaupun Sang Buddha telah menganalisa dan menjelaskan urutan momen-momen pikiran dengan amat rinci, namun bagi saya kejadiannya lebih mirip seperti jatuh dari pohon. Tiada lagi kesempatan bagi kita untuk memperkirakan berapa meter kita telah terjatuh. Apa yang kita ketahui cuma: kita menubruk tanah dengan keras dan itu menyakitkan!

Begitu juga dengan pikiran ini. Saat ia terjatuh untuk suatu hal, apa yang kita sadari hanyalah rasa-sakitnya. Dari manakah datangnya semua penderitaan ini, rasa sakit, kesedihan dan keputus-asaan? Mereka tidak datang dari teori yang ada dalam buku. Tiada dimanapun jua tempat rincian penderitaan ini dituliskan. Penderitaan kita takkan sama persis dengan teori, tetapi keduanya melintasi jalan yang sama. Jadi sekedar kecendekiawanan itu saja tidaklah bakal mampu mengikuti kenyataan. Itulah sebabnya Sang Buddha mengajarkan kita untuk mengembangkan pemahaman yang jelas (clear knowing)[4] bagi diri kita sendiri. Apapun yang muncul, muncul dengan diketahui. — Manakala "yang-mengetahui" mengetahuinya sejalan dengan kebenaran (truth), maka

---

[4] Knowing: mengetahui, memahami, menyadari — merujuk ke pikiran-murni kita (mind of awareness); sifat dari pikiran yang clear and knowing — ed.

pikiran ini beserta faktor-faktor mentalnya pun bakal dikenali sebagai: bukan-milik-ku. Dan pamungkasnya, semua fenomena itu adalah cuma untuk ditinggalkan — dibuang layaknya sampah. Kita musti jangan melekat atau memberi arti apapun padanya.

Sang Buddha tidak mengajarkan mengenai pikiran dan faktor-faktor mentalnya untuk kita lekati sebagai konsep. Satu-satunya tujuan beliau hanyalah agar kita memahami bahwa semua ini tidak-kekal, tak memuaskan dan tiada-diri. Kemudian: biarkanlah berlalu. Letakkan. Sadar dan ketahuilah saat kemunculannya. — Pikiran ini memang sudah sangat begitu terkondisinya. Ia terlalu lama malah dilatih dan terkondisi untuk selalu lari, meleset dari keadaan kesadaran-murni (pure awareness). Dan ketika ia menggelincir, ia menciptakan fenomena terkondisi yang selanjutnya mempengaruhi suasana pikiran,

[5] Dualitas: alam samsara – ed.

demikianlah seterusnya ia beranak-pinak. Proses inilah yang melahirkan baik, buruk serta segala hal di muka bumi ini[5]. Sang Buddha mengajarkan kita untuk meninggalkan semua itu. Di awal, tentu saja anda harus membiasakan diri mempelajari pelbagai teori supaya nantinya anda mampu meninggalkan semuanya. Ini sekedar proses alamiah saja. Ya demikianlah pikiran ini. Demikian pula faktor-faktor mental.

Ambil sebagai contoh: Jalan Mulia Berunsur Delapan. Manakala kebijaksanaan (wisdom) memandang segala sesuatu secara benar dengan wawasan-kebijaksanaan (insight), maka pandangan-benar ini akan membawa kepada pemikiran-benar, ucapan-benar, tindakan-benar dan seterusnya. Semua ini meliputi pelbagai kondisi psikologis yang timbul dari hasil pengetahuan-kesadaran-murni (pure knowing awareness). Pengetahuan ini bagaikan sebuah lentera yang menerangi jalan setapak di hadapan kita di kegelapan malam. Bila pengetahuan ini (the knowing) sudah benar, yakni sesuai dengan kenyataan (truth), ia bakal menyebar serta menerangi setiap langkah pada jalan berikutnya.

Apapun yang kita alami, semuanya muncul dari dalam pengetahuan ini. Apabila pikiran ini tidak eksis, pengetahuan tersebut juga tidak akan ada. Semua ini adalah fenomena pikiran. Seperti yang dikatakan Sang Buddha, pikiran adalah cuma sekedar pikiran. Ia bukanlah makhluk, orang, diri ataupun

[6] “It’s not anything”

diri-anda. Juga bukan diri kita maupun mereka. Dhamma itu adalah sekedar Dhamma, begitu saja titik. Ia alami, berlangsung dengan sendirinya tanpa ada “diri” yang terlibat. Ia bukanlah kepunyaan kita atau siapapun. Ia bukan pula sesuatu[6]. Apapun yang dialami seseorang tak lain adalah lima gugus fundamental (khandha): tubuh, perasaan, pencerapan (persepsi), bentuk-bentuk pemikiran dan kesadaran. Sang Buddha mengatakan: biarkanlah semua itu berlalu.

Meditasi itu bagaikan sebatang kayu. Pemahaman dan penyelidikan (vipassana) di salah satu ujung; ketenangan dan konsentrasi (samatha) di ujung yang lain. Jikalau kita memungutnya, apakah hanya satu ujung yang terbawa? Atau keduanya? Saat seseorang mengambil sebatang kayu, kedua ujungnya terangkat bersama. Lalu, bagian mana yang vipassana, dan mana yang samatha? Dimana batas persisnya? — Sesungguhnya: keduanya adalah pikiran. Bilamana pikiran ini menjadi damai, awalnya kedamaian ini muncul dari ketenangan samatha. Kita memusatkan dan menyatukan pikiran dalam kekhusukan meditatif (samadhi). Akan tetapi, bilamana kedamaian dan ketenangan dari samadhi itu berlalu, penderitaan bakal datang menggantikan. Mengapa demikian? Karena kedamaian yang dihasilkan dari meditasi samatha saja itu masih berdasarkan kemelekatan. Kemelekatan ini kemudian bisa justru menjadi penyebab penderitaan lagi. Jadi, ketenangan bukan merupakan tujuan akhir. Sang Buddha menyaksi-

kan berdasarkan pengalamanNya sendiri bahwa kedamaian pikiran seperti itu bukanlah yang pamungkas. Sebab-sebab terdalam yang mendasari proses eksistensi (bhava) belumlah terpadamkan (nirodha). Kondisi yang menyebabkan kelahiran kembali masih ada. Usaha spiritualnya belum mencapai kesempurnaan. Mengapa? Karena: masih ada penderitaan. Jadi berlandaskan ketenangan samatha itu beliau melanjutkan kontemplasi, meng-investigasi dan menganalisa hakekat realitas terkondisi hingga ia terbebas dari kemelekatan, bahkan kemelekatan terhadap ketenangan itu sendiri. Ketenangan ini masihlah merupakan bagian dari dunia eksistensi yang terkondisi dan merupakan realitas-konvensional. Melekat pada kedamaian ini adalah kemelekatan pada realitas-konvensional; selama kita melekat, kita akan terjerumus dalam eksistensi dan kelahiran kembali. Jadi, kalau cuma berhenti dan hanya menikmati ketenangan samatha saja masih akan membawa kepada eksistensi berikutnya serta kelahiran kembali. Tatkala kegelisahan dan gejolak pikiran mereda, seseorang melekat pada buah kedamaian tersebut.

Sang Buddha melanjutkan untuk memeriksa sebab dan kondisi yang mendasari keberadaan dan kelahiran kembali. Selama beliau belum sepenuhnya menembus persoalan dengan

[7] The five categories of being's experience: perlu diketahui bahwa kata pengalaman disini adalah rasa-mengalami [keberadaan kita disini-sekarang]; bukan pengertian pengalaman seperti "daftar-pengalaman" atau "pengalaman-pengalaman masa lalu" – ed.

tuntas dan memahami kebenaran, beliau terus mengamati semakin mendalam dan kian mendalam dengan pikiran yang damai, merefleksikan segalanya — baik yang menyenangkan maupun yang tidak — muncul ke [permukaan] eksistensi. Investigasi-nya terus merangsek maju hingga segalanya menjadi sangat jelas bagi beliau bahwa: semua yang hadir ke dalam eksistensi ini adalah bagai bongkah besi membara. Lima gugus pengalaman[7] makhluk hidup (khanda) adalah bongkahan besi yang panas. Apakah kita dapat menyentuh sebongkah besi merah membara tanpa cidera? Apakah terdapat bagian yang dingin? Coba sentuh bagian atas, samping, ataupun bawahnya. Apakah ada satu titik pun yang dingin? Tak mungkin. Bongkahan besi yang terbakar ini seluruhnya panas membara.

Kita bahkan jangan melekat pada ketenangan-bathin. Karena bila kita mengidentifikasikan-diri kita dengan kedamaian itu, lalu beranggapan bahwa ada "seseorang" yang diam dan tenang — ini akan mempertajam rasa adanya diri yang independen atau jiwa. Rasa-diri ini cuma merupakan bagian realitas konvensional. Dengan [kebiasaan] berpikir, "Saya tenang", "Saya gelisah", "Saya baik", "Saya buruk", "Saya bahagia" atau "Saya tidak bahagia", kita bakal kian terperangkap lebih dalam lagi pada eksistensi dan kelahiran kembali. Bakal kian menderita. Bila kebahagiaan berakhir, maka penggantinya adalah ketidakbahagiaan. Ketika kesedihan hilang, maka kitapun kembali senang. Terperangkap pada lingkaran tiada akhir ini, membuat kita terus berputar-putar antara surga dan neraka.

Sebelum pencerahannya, Sang Buddha mengenali pola ini dalam hatiNya. Beliau mengetahui bahwa kondisi untuk eksistensi dan kelahiran kembali belumlah lenyap. Pekerjaannya belum selesai. Dengan berfokus pada kondisi kehidupan, Ia merenungi sesuai dengan hakekat: "Oleh sebab ini maka ada kelahiran, adanya kelahiran menyebabkan adanya kematian, dan semua perubahan datang dan pergi". Maka Sang Buddha mengambil tema ini sebagai perenungan untuk memahami kebenaran lima khandha. Segala sesuatu baik mental maupun fisik, semua yang ditangkap dan dipikirkan tanpa kecuali adalah terkondisi. Begitu Ia mengetahuinya, maka Ia mengajar kita untuk melepaskan semua itu. Ia mendorong orang lain untuk memahami kebenaran ini. Jika tidak, kita akan terus menderita. Kita tidak akan dapat melepas hal-hal ini. Bagaimanapun, ketika kita memahami sesuatu sebagaimana adanya, kita akan mengetahui bahwa semuanya ini telah mengecoh kita. Sebagaimana ajaran Sang Buddha, "Pikiran ini tak mempunyai substansi, ia bukanlah apa-apa"[8].

Pikiran ini tidak terlahir sebagai milik siapapun. Ia tidak mati sebagai milik seseorang. Pikiran itu [sejatinya] bebas, cemerlang, cerah dan tidak digayuti dengan masalah atau isu apapun. Masalah itu ada karena pikiran dikaburkan oleh hal-

[8] "The mind has no substance, it's not anything"

hal berkondisi tadi, persepsi yang salah akan diri. Jadi Sang Buddha menyuruh kita mengamati pikiran ini. Apakah yang ada di sana pada mulanya? Sebenarnya, tidak ada apapun. Pikiran tidak lahir dengan hal-hal berkondisi dan juga tidak mati dengannya. Ketika pikiran berjumpa dengan sesuatu yang baik, ia tidak menjadi baik. Ketika berhubungan dengan sesuatu yang jahat, ia tidak pula menjadi jahat. Demikianlah adanya manakala ada insight yang jernih terhadap hakekat diri seseorang. Inilah pemahaman bahwa pada dasarnya segala hal itu tanpa-substansi.

Sang Buddha melihat dengan sangat jelas bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, tidak memuaskan dan tiada diri. Ia menginginkan kita juga memahami hal itu sepenuhnya. Dengan demikian "yang tahu" (the "knowing")[9] akan memahami sejalan dengan kebenaran (truth). Kemudian manakala ia berjumpa dengan kebahagiaan dan kesedihan, ia kokoh tetap tak-goyah. Emosi bahagia merupakan wujud kelahiran. Kecenderungan untuk sedih adalah wujud dari kematian. Bila ada kematian maka ada kelahiran, dan apa yang dilahirkan bakal mati. Segala yang timbul dan lenyap ini terjebak dalam siklus menjadi-sesuatu (becoming) yang tiada hentinya. Begitu pikiran seorang meditator mencapai level pemahaman

[9] The knowing: diterjemahkan sebagai "yang tahu", "si tahu", "yang mengetahui", pengetahuan —ed.

seperti ini, tiada lagi kebimbangan — baik tentang apakah ada penjelmaan? Apakah ada kelahiran kembali? Tiada perlu lagi bertanya kepada siapapun.

Sang Buddha telah menyelidiki fenomena terkondisi ini secara menyeluruh, dengan demikian mampu membiarkan semuanya berlalu. Kelima khandha dibiarkan berlalu, dan "yang-mengetahui" berlangsung sekedar sebagai pengamat yang tak terpisahkan dari proses tersebut. Jika ia mengalami sesuatu yang positif, ia tidak berubah jadi positif. Ia sekedar menyimak dan tetap menyadari. Jikalau ia mengalami sesuatu yang negatif, ia tidak menjadi negatif. Mengapa bisa demikian? Karena pikirannya telah bebas terlepas dari segala sebab dan kondisi. Ia telah menembus Kebenaran. Kondisi-kondisi yang membawa kelahiran kembali telah tiada. Inilah "si tahu" yang jelas dan bisa diandalkan. Inilah pikiran yang damai sejati. Inilah: yang tak dilahirkan, tak menua, yang tidak mengalami sakit dan kematian. Ini bukanlah sebab maupun akibat, juga tidak tergantung pada sebab dan akibat. Bebas dari proses causal conditioning. Penyebabnya lenyap tanpa ada kondisi yang tersisa. Pikiran ini melampaui semua kelahiran dan kematian, kebahagiaan dan kesedihan, baik dan jahat. Lalu apa? Ini di luar jangkauan bahasa untuk menjelaskannya. Semua kondisi yang mendukungnya telah lenyap, dan segala usaha untuk mendeskripsikannya cuma akan membawa ke kemelekatan. Kata-kata yang digunakan kemudian cuma menjadi teori dari

pikiran.

Penjelasan teoritis mengenai pikiran dan cara kerjanya memang benar akurat, namun Sang Buddha menyadari bahwa dengan pengetahuan macam ini saja relatif tak banyak berguna. Kita bisa memahami sesuatu secara intelektual lalu mempercayainya, tapi ini bukanlah manfaat yang nyata. Itu takkan membawa ke kedamaian pikiran. Pengetahuan Sang Buddha membawa ke pelepasan (letting go) — yang menghasilkan sikap meninggalkan (abandoning) dan mentas (renunciation). Oleh sebab pikiran inilah tepatnya yang membawa kita terlibat dengan apa yang benar dan yang salah. Jika kita cerdik, maka kita hanya akan berurusan dengan hal-hal yang benar. Namun kalau kita bodoh kita bakal berurusan dengan hal-hal yang salah. Pikiran yang begitulah dunia ini, dan Yang Terberkahi mengambil hal-hal dari dunia untuk menyelidiki dunia itu sendiri. Mengetahui dunia ini sebagaimana adanya, beliau kemudian dikenal sebagai 'Yang memahami dunia dengan jelas'.

Pembahasan samatha dan vipassana ini, yang penting bagi diri kita adalah mengembangkan keadaan tersebut dalam bathin kita sendiri. Hanya pada saat kita menumbuh-kembangkan sendirilah, baru kita dapat mengetahui seperti apa samatha dan vipassana itu sesungguhnya. Kita bisa saja menempuh belajar segala apa yang dikatakan buku-buku

mengenai faktor-faktor psikologis pikiran, tetapi [sekedar] pemahaman intelektual ini tidaklah banyak berguna untuk benar-benar dapat memotong nafsu egois keinginan, kebencian dan kebodohan. Hanya mempelajari teori tentang itu sama halnya dengan menjelaskan ciri-ciri dari kekotoran bathin tersebut, 'nafsu keinginan seperti ini', 'kebencian seperti itu', 'kebodohan seperti ini'. Mengetahui ini sebatas teori, kita hanya dapat memperbincangkannya sebatas itu pula. Kita tahu dan kita pandai, tetapi tatkala kekotoran bathin ini sungguh-sungguh muncul dalam pikiran, apakah mereka cocok dengan teori tersebut atau tidak? Contoh, ketika kita mengalami sesuatu yang tidak diharapkan, apakah kita lalu bereaksi dan menjadi murung? Apakah kita melekat? Bisakah kita membiarkannya berlalu? Jika sesuatu yang tidak disukai timbul dan kita mengenalinya, apakah kita masih larut padanya? Atau begitu kita telah melihatnya, apakah kita segera melepaskan? — Kalau berjumpa dengan hal-hal yang tidak kita sukai lalu kejengkelan masih saja berkembang di dalam hati, lebih baik kita kembali mulai belajar lagi dari awal. Ini masih belum benar. Latihan ini belumlah sempurna. Ketika ia memang sudah mencapai kesempurnaan, maka pelepasan pun terjadi. Perhatikanlah ini dengan jelas.

Kita harus benar-benar melihat ke dalam bathin kita

---

[10] Insight: wawasan-kebijaksanaan mendalam yang diperoleh dari praktik — ed.

[11] "I just observed the quality of knowing"

sendiri jika ingin mendapatkan buah dari praktik-meditatif. Sekedar berusaha mendeskripsikan keadaan psikologis pikiran, dengan cara merinci sejumlah momen-momen terpisah dari kesadaran serta berbagai perbedaaan karakteristiknya, menurut hemat saya, tidaklah membawa praktik-meditasi kita berkembang. Masih sangat banyak kurangnya. Bila kita memang hendak mempelajari hal-hal ini, maka kuasailah mereka sepenuhnya, dengan kejelasan serta pemahaman yang mendalam. Tanpa kejernihan insight[10], bagaimana mungkin kita menuntaskannya? Tak ada akhir dari itu. Kita takkan pernah menyelesaikan pembelajaran kita.

Mempraktikkan Dhamma sangatlah luar-biasa penting. Ketika saya praktik, ya dengan begitulah cara saya belajar. Saya tidak tahu apapun mengenai momen-momen pikiran dan faktor-faktor mental. Saya hanya mengamati kualitas "mengetahui"[11]. Jika buah pikir kebencian timbul, saya sekedar menanyai diri sendiri: mengapa ya? Bila buah pikir cinta timbul, saya bertanya pada diri sendiri: mengapa? Inilah caranya. Apakah ia mau disebut buah-pikir atau faktor-mental, terus ngapain? J — Cukup tembuslah satu-titik ini saja: hingga anda mampu mengatasi rasa cinta dan benci, sampai mereka sepenuhnya lenyap dari bathin. Dalam keadaan apapun, ketika saya mampu stop mencintai dan membenci, disitulah saya

---

12 Dalam Abhidhamma, dinamai secara rinci 52 faktor-faktor mental – ed.

mampu mengatasi penderitaan. Selanjutnya tiada lagi beban apapun — hati serta pikiran lega, santai. Tiada yang tersisa. Semua telah berhenti.

SILA, SAMADHI DAN PANNA

Berlatihlah seperti itu. Bila orang ingin ngomong panjang lebar tentang teori, itu urusan mereka. Namun tak peduli berapa banyak diperdebatkan, latihan itu selalu tiba pada titik yang satu ini. Ketika sesuatu muncul, ia munculnya di sini. Entah banyak atau sedikit, ia berasal tepat di sini. Ketika ia berhenti, penghentiannya pun tepat di sini. – Ya mau dimana lagi? — Sang Buddha menyebut titik ini sebagai "yang Mengetahui" (the "Knowing"). Ketika the "Knowing" ini mengetahui segala sesuatu dengan akurat, yakni sesuai dengan kebenaran, kita bakal memahami seperti apa pikiran itu. Segala macam hal tak henti-hentinya membohongi. Anda mempelajarinya, namun pada saat yang sama mereka mengelabui anda. Ya, bagaimana lagi saya harus ngomong? Walaupun anda memahami mereka, namun anda tetap saja masih dikecoh olehnya justru persis pada pemahaman anda itu. Itulah situasinya. Menurut hemat saya, inti masalahnya adalah: Sang Buddha tidak ingin kita cuma sekedar tahu tentang bagaimana menamai hal-hal diatas[12]. Tujuan dari ajaran Sang Buddha adalah memahami jalan yang membebaskan diri kita dari hal-hal tersebut melalui pe-

nyelidikan akan pelbagai sebab [penderitaan] yang mendasari (the underlying causes).

Saya mempraktikkan Dhamma dengan tanpa banyak pengetahuan [teori]. Saya hanya tahu jalan untuk pembebasan dimulai dengan moralitas atau kebajikan (sila). Sila merupakan indahnya permulaan dari Jalan. Kedamaian yang mendalam dari samadhi merupakan indahnya pertengahan. Kebijaksanaan (panna) adalah indahnya akhir. Kendati mereka dapat dibagi atas tiga aspek unik dari latihan, bila kita meninjau lebih dalam lagi ketiga kualitas ini bertemu menjadi satu. Untuk mendukung kebajikan, anda harus bijak. Kita biasanya menganjurkan orang untuk mengembangkan standar etikanya dengan menjaga lima aturan perilaku (Panca Sila), dengan demikian sila-nya akan menjadi mantap. Bagaimanapun kesempurnaan sila memerlukan banyak kebijaksanaan (wisdom). Kita harus mempertimbangkan perkataan dan tindakan kita, serta menganalisa konsekuensinya. Inilah pekerjaan dari kebijaksanaan. Kita musti mengandalkan wisdom untuk menumbuhkan kebajikan.

Menurut teori, kebajikan datang duluan lalu samadhi dan selanjutnya kebijaksanaan. Namun ketika saya menelitinya sendiri, ternyata saya menemukan bahwa sesungguhnya kebijaksanaan merupakan landasan setiap aspek lain dari praktik. Agar memahami sepenuhnya segala konsekuensi dari apa yang

kita ucapkan dan lakukan — khususnya yang merugikan — kita perlu menngunakan wisdom guna menuntun, mengendalikan, dan menyelidiki bekerjanya sebab-dan-akibat. Ini akan memurnikan (purify) perbuatan dan ucapan kita. Manakala kita menjadi terbiasa dengan tindakan etis dan tidak etis, kita mulai paham untuk berlatih. Kitapun lalu meninggalkan apa yang buruk dan menumbuhkan apa yang baik. Kita meninggalkan yang salah dan mengembangkan yang benar. Inilah: kebajikan. Dengan menjalankan ini, bathin bertambah kokoh dan tabah. Ketegaran serta kemantapan ini bebas dari kekhawatiran, rasa bersalah, keraguan dalam bertindak dan berbicara. Inilah: samadhi.

Penyatuan pikiran yang stabil ini membentuk tambahan sumber tenaga yang lebih kuat lagi bagi praktik kita, membuat kontemplasi yang lebih mendalam pada penglihatan, pendengaran, segala yang kita alami. Begitu pikiran telah terbentuk dengan perhatian-penuh (mindfulness) yang kokoh, mantap serta damai — kita bisa memulai penyelidikan tanpa-putus terhadap realitas tubuh, perasaan, persepsi, buah pikir, kesadaran, penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, sensasi dan segala obyek dari pikiran. Sebagaimana mereka selalu muncul, kita pun terus-menerus gigih menginvestigasi dengan sepenuh hati tanpa kehilangan mindfulness sedikitpun. Kemudian kita akan tahu hal yang sebenarnya.

---

[13] Kilesa - kotoran bathin (defilements).

Mereka sekedar muncul ke eksistensi sesuai dengan hakekat alamiahnya sendiri. Sejalan dengan tumbuhnya pemahaman kita, maka lahirlah kebijaksanaan. Begitu ada pemahaman jernih akan kebenaran segala sesuatu, maka persepsi-persepsi kolot kita bakal tercerabut dan pengetahuan konseptual kita pun lalu transformasi menjadi wisdom. Demikianlah kebajikan, samadhi dan kebijaksanaan bergabung serta berfungsi sebagai satu kesatuan.

Dengan bertambahnya kekuatan serta keteguhan dari kebijaksanaan, samadhi akan jadi kian mantap. Semakin samadhi tak tergoyahkan, sila secara menyeluruh pun kian tak tergoncangkan. Sempurnanya sila, akan turut mengembangkan samadhi; meningkatnya penguatan samadhi mendorong matangnya kebijaksanaan. Inilah tiga aspek dari latihan yang saling membaur kait-mengkait. Kesatuannya disebut Jalan Mulia Berunsur Delapan, jalan Sang Buddha. — Ketika Sila, Samadhi dan Panna mencapai puncaknya, Jalan ini mampu mencerabut semua ketidakmurnian dalam pikiran[13]. Saat nafsu keinginan, kebencian dan kebodohan tampil, Jalan inilah satu-satunya yang dapat membabatnya habis hingga ke akar-akar.

---

[14] Ajahn Sumedho dalam suatu kotbahnya menjelaskan bahwa "contemplation isn't analytical". Merenung dengan menggunakan pemikiran (thinking) adalah bentuk kontemplasi paling kasar, untuk nantinya berkembang menjadi "kontemplasi-hening" (lihat Tanya-Jawab dengan Ajahn Chah dalam Food for the Heart, Wisdom Publ. 2002, hal. 273)

Kerangka dari praktik Dhamma adalah Empat Kebenaran Mulia yaitu: Kebenaran adanya penderitaan (dukkha), sebab dari penderitaan (samudaya), berhentinya penderitaan (nirodha) dan Jalan menuju lenyapnya penderitaan (magga). Jalan ini terdiri dari kebajikan, samadhi dan kebijaksanaan — kerangka dalam melatih bathin ini. Maksud sebenarnya bukan ditemukan dalam kata-kata tersebut tetapi ada di kedalaman bathin kita. Begitulah sila, samadhi, dan panna. Mereka berputar terus menerus. Jalan Mulia Berunsur Delapan akan melingkupi setiap pemandangan, suara, bau, rasa, sensasi tubuh dan obyek pikiran yang muncul. Namun demikian, apabila unsur-unsur dari Jalan Mulia ini lemah dan lesu, kotoran-bathin akan menguasai pikiran kita. Sebaliknya kalau Jalan ini kuat dan teguh, ia akan mengalahkan dan menghancurkan kekotoran tersebut. Jika kekotoran begitu kuat dan tangguh sementara Jalan ini ringkih dan lemah, maka kekotoran bakal mengalahkan Sang Jalan. Mereka akan menguasai bathin kita.

Apabila the knowing kurang sigap dan gesit, begitu bentuk-bentuk pikiran, perasaan, persepsi serta buah-buah-pikir muncul, maka mereka bakal segera menguasai dan menghancurkan kita. Sang Jalan dan kekotoran bathin itu berjalan ber-iringan. Dengan berkembangnya latihan Dhamma dalam bathin kita, kedua kekuatan itu mesti bertarung pada setiap langkahnya. Ini seperti dua orang yang bertengkar dalam pikiran kita. Tetapi ini hanyalah Jalan Dhamma dan kekotoran

yang saling bergulat buat menguasai bathin. Jalan ini menuntun serta mengembangkan kemampuan kita untuk terus menyelidiki dengan perhatian-penuh. Selama kita mampu berkontemplasi[14] secara tepat, kekotoran-bathin akan kehilangan pijakannya. Namun bila kita goyah, seketika itu pula kekotoran bersatu-padu dan mendapatkan kekuatannya kembali. Sang Jalan akan terkepung ketika kekotoran kembali merebut posisinya. Kedua pihak ini akan terus bertempur hingga ada pemenangnya, serta seluruh urusan telah dirampungkan.

Bila kita memusatkan usaha kita untuk mengembangkan Jalan Dhamma, kekotoran akan berangsur-angsur musnah. Begitu tumbuh secara penuh, Empat Kebenaran Mulia akan menetap dalam bathin. Dalam bentuk apapun penderitaan itu hadir, ia selalu berkaitan dengan suatu sebab. Itulah Kebenaran Mulia Kedua. Dan apa penyebabnya? Lemahnya kebajikan, samadhi dan kebijaksanaan. Saat Sang Jalan tak mampu bertahan, kekotoran menguasai pikiran. Ketika mereka menguasai, Kebenaran Kedua berperan dan kekotoran ini menimbulkan beragam jenis penderitaan. Saat kita menderita, segala kualitas untuk menumpas penderitaan pun hilang. — Sebaliknya jika kondisi-kondisi yang menyokong Sila, Samadhi dan Panna mencapai kekuatan maksimal, Jalan Dhamma tidak dapat dihentikan, melaju terus mengatasi kemelekatan dan keterikatan yang telah membuat kita begitu menderita. Penderitaan tidak dapat muncul karena Jalan telah melenyapkan

kekotoran bathin. Disinilah berhentinya penderitaan. Mengapa Jalan dapat melenyapkan penderitaan? Karena sila, samadhi dan panna telah mencapai puncak kesempurnaan, dan Sang Jalan telah membangun suatu momentum yang tidak dapat dibendung lagi. Semuanya hadir bersamaan tepat disini. — Bahkan saya mau katakan bahwa: siapa saja yang berpraktik seperti ini, segala ide teoritis [tentang pikiran] tidak bakalan muncul. Bila pikiran telah terbebaskan dari hal-hal ini, maka ia benar-benar dapat diandalkan dan pasti. Kini apapun jalan-nya yang hendak ditempuh, kita tidak perlu lagi terlalu pusing mengendalikannya agar tetap lurus.

Bayangkanlah daun-daun pohon mangga. Seperti apakah mereka? Dengan meneliti cukup satu daun saja kita akan tahu seperti apa yang lainnya walau mungkin terdapat sepuluh ribu daun. Yang lain pada dasarnya sama saja. Begitu juga dengan batangnya, kita hanya perlu melihat batang dari satu pohon mangga untuk mengetahui karakteristik semuan-ya. Hanya melihat pada satu pohon. Semua pohon mangga lainnya pada dasarnya tidaklah berbeda. Walaupun terdapat seratus ribu pohon, jika satu diketahui maka semuanya juga diketahui. Inilah yang diajarkan Sang Buddha.

Kebajikan, samadhi dan kebijaksanaan memang membentuk Jalan Sang Buddha. Tapi Jalan ini sendiri bu-kanlah esensi dari Dhamma. Jalan ini bukanlah tujuan-akhir,

bukan sasaran utama Sang Bhagava. Tetapi sekedar jalan yang menuntun ke dalam bathin. Ini seperti saat anda berkunjung dari Bangkok ke vihara ini, Wat Nong Pah Pong. Bukanlah jalan itu yang hendak dicapai. Apa yang diinginkan adalah mencapai vihara, tapi untuk mencapainya anda memerlukan jalan tersebut. Jalan yang anda lalui bukanlah vihara, ini merupakan cara untuk tiba ke sana. Hal ini sama seperti kebajikan, samadhi dan kebijaksanaan. Kita dapat mengatakan mereka bukanlah es-

Bahaya Kemelekatan

ensi dari Dhamma, tetapi merupakan jalan untuk tiba ke sana. Saat sila, samadhi dan panna telah kita kuasai, hasilnya adalah kedamaian pikiran yang sangat mendalam. Itulah tujuannya. Begitu kita tiba disana, walaupun ada kebisingan, pikiran tetap tenang seimbang. Saat kita mencapai kedamaian ini, tidak ada yang perlu dilakukan lagi. Sang Buddha mengajarkan untuk melepas. Apapun yang terjadi, tak ada yang perlu dikhawatirkan. Kemudian kita benar-benar yakin dan tahu sendiri. Kita tidak lagi sekedar mempercayai perkataan orang lain.

Prinsip esensial ajaran Buddha Dharma adalah: kosong dari segala fenomena; bukan untuk mempertontonkan kesaktian, kemampuan paranormal, atau apapun yang mistik dan gaib. Sang Buddha tidak menekankan pentingnya hal itu. Bagaimanapun, kekuatan seperti itu memang ada dan mungkin saja dikembangkan. Namun Dhamma jenis ini menyilapkan, sehingga Sang Buddha tidak menganjurkannya. Orang yang

dipuji Sang Buddha adalah mereka yang mampu membebaskan diri dari penderitaan.

Alat dan perlengkapan yang harus dimiliki untuk menyelesaikan latihan ini adalah: kemurahan-hati, kebajikan, samadhi dan kebijaksanaan. Kita harus mengambilnya dan berlatih dengannya. Bersamaan mereka membangun jalan ke-dalam bathin dan kebijaksanaan adalah awalnya. Jalan tersebut tidak dapat matang bila pikiran terbalut dengan kekotoran. Tapi bila kita cukup kuat, Jalan ini akan menyisihkan ketidakmurnian itu. Bagaimanapun kalau kekotorannya yang lebih kuat maka mereka akan menghancurkan Jalan. Praktik Dhamma itu ya cuma menyangkut: kedua kekuatan itu yang saling bertempur tanpa hentinya hingga mencapai ujung jalan. Mareka berperang terus sampai tamat.

Menggunakan peralatan latihan mengandung tantangan yang keras dan melelahkan. Kita mengandalkan pada kesabaran, ketabahan dan kemandirian. Kita harus melakukannya sendiri, mengalaminya sendiri dan merealisasikannya sendiri pula. Namun demikian, para cendekiawan sering kebingungan. Contohnya, saat mereka duduk bermeditasi, sesaat pikiran mereka mengalami setitik ketenangan; mereka mulai perpikir, “Hei, ini pasti jhana pertama.” Beginilah cara kerja pikiran mereka. Dan begitu pemikiran-pemikiran seperti itu muncul, maka ketenangan yang baru dialaminya hancur-berantakan. — Tak

lama kemudian mereka mulai berpikir lagi, itu pasti jhana kedua. – Janganlah memikirkan dan berspekulasi tentang itu. Tidak ada papan yang mengumumkan tingkat samadhi yang kita alami. Di kenyataannya sungguh sama sekali berbeda. Tidak ada petunjuk apapun seperti petunjuk jalan yang memberitahu anda, "Jalan ini menuju Wat Nong Pah Pong". Tidak seperti itu saya memahami pikiran. Tidak ada pengumuman.

Walaupun banyak cendekiawan papan-atas telah menulis penjelasan-rinci tentang jhana pertama, kedua, ketiga dan keempat, apa yang tertulis hanyalah informasi eksternal. Apabila pikiran benar-benar memasuki kedamaian mendalam seperti itu, pikiran tidak tahu menahu mengenai apa yang tertulis. Pikiran memang mengetahui, tetapi apa yang diketahuinya tidaklah sama dengan teori yang kita pelajari. Jika para akademisi mencoba untuk menggenggam teorinya dan memeriksanya ke dalam meditasi, mereka duduk dan berpikir, "Hmmm…Apa ya ini? Apakah ini sudah jhana pertama?" Nah! Kedamaiannyapun buyar, dan mereka tidak mengalami apapun yang sungguh bermanfaat. Dan apa sebabnya? Karena terdapat nafsu, dan begitu ada nafsu kemelekatan maka apa yang terjadi? Pikiran segera keluar dari meditasi. Jadi penting bagi kita semua untuk menyingkirkan segala pemikiran dan spekulasi. Tinggalkanlah mereka seluruhnya. Cukup gunakan tubuh, ucapan dan pikiran dan ceburkan diri seluruhnya ke dalam praktik. Amati langsung cara kerja pikiran ini, tetapi

janganlah menyeret serta buku-buku Dhamma saat anda mengamati pikiran. Kalau tidak, maka segalanya bakal berantakan, karena tidak ada isi buku yang cocok persis dengan kenyataan yang sebenarnya.

Orang yang belajar terlalu banyak, yang penuh den-

gan pengetahuan teoritis, biasanya kesulitan dalam praktik-meditatif. Mereka cuma mandeg pada tingkat informasi. Kenyataannya adalah, pikiran dan bathin ini tidak bisa diukur dengan standar eksternal. Jika pikiran ini damai, sekedar biarkanlah ia menjadi damai. Pelbagai level kedamaian yang amat mendalam memang sungguh ada. – Secara pribadi, saya tidak tahu banyak teori tentang latihan. Waktu itu saya telah menjadi bhikkhu selama tiga tahun dan masih banyak pertanyaan tentang bagaimana sebenarnya samadhi itu. Saya terus memikirkannya dan membayangkannya saat bermeditasi, tetapi pikiran saya malah menjadi kian gelisah dan bingung. Jumlah pemikiran-pemikiran kian bertambah. Dan ketika saya tidak bermeditasi kok malah lebih tenang. Aduh, sulitkah, sangat menjengkelkan! Tapi sekalipun saya menjumpai banyak hambatan, saya tak pernah menyerah. Saya teruskan saja. Kala saya tidak berusaha berbuat sesuatu yang khusus, pikiran saya relatif tenteram. Tapi manakala saya bertekad membuat pikiran menyatu dalam samadhi, ia malah kehilangan kontrol.

“Apa yang sesungguhnya terjadi di sini,” pikir saya. “Mengapa ini terjadi?”

Belakangan saya mulai menyadari bahwa meditasi itu sama halnya dengan bernapas. Bila kita memaksa napas untuk menjadi dangkal, dalam atau membetulkannya — itu sangatlah sulit. Namun demikian, kalau kita berjalan-jalan, dan tidak menyadari napas masuk, napas keluar, itu sangatlah santai. Jadi saya berpikir, “Aha? Mungkin begitulah caranya.” Ketika seseorang berjalan biasa di sepanjang hari, tanpa memfokuskan perhatian pada napasnya, apakah napas tersebut membuatnya menderita? Tidak, mereka hanya merasa relax. Tetapi ketika saya duduk dan bertekad-bulat hendak membuat pikiran tenang, maka kemelekatan pun timbul. Ketika saya berusaha mengendalikan napas menjadi dangkal atau dalam, hal itu justru membuat saya lebih tertekan. Mengapa? Karena tekad saya ternoda oleh kemelekatan. Saya justru jadi tidak tahu apa yang terjadi. Semua frustasi dan penderitaan muncul karena saya membawa kemelekatan ke dalam meditasi.

Suatu waktu saya tinggal di vihara hutan sekitar setengah mil dari desa. Pada satu malam penduduk desa merayakan pesta meriah saat saya sedang meditasi-jalan. Ketika itu pukul

---

[15] “I could see that the mind and it’s object of awareness were separate and distinct”

11.^{00} lebih dan saya merasa sedikit ganjil. Saya merasakannya sejak tengah hari. Pikiran (mind) saya hening. Hampir tidak ada pemikiran (thought) apapun. Saya merasa sangat santai dan enteng. Saya melakukan meditasi-jalan sampai lelah dan kemudian duduk [meditasi] di dalam gubuk. Demikian saya duduk, belum lagi menyilangkan kaki, menakjubkan, pikiran ini ingin memasuki kedamaian yang mendalam. Itu semua terjadi dengan sendirinya. Begitu saya duduk, pikiran langsung jadi sungguh tenteram. Seperti batu karang tak tergoyahkan. Bagaikan saya tidak lagi mendengar riuh nyanyi serta tarian penduduk desa — sebenarnya saya masih bisa mendengar — tetapi saya juga bisa membungkam seluruhnya sama sekali.

Aneh. Saat saya tidak memberi perhatian pada suara itu, ia hening sempurna — tidak mendengar apapun. Tapi kalau saya mau mendengar, saya bisa, tanpa menjadi terganggu. Saat itu seperti ada dua obyek dalam pikiran saya yang saling berdampingan namun tanpa saling sentuh. Saya dapat melihat pikiran itu dan obyek kesadaran-nya terpisah dan berbeda[15]. Seperti tempolong dan ceret air ini. Kemudian saya mengerti: ketika pikiran menyatu dalam ketenangan samadhi, bila kita mengarahkan perhatian keluar kita dapat mendengarkan suara — tetapi jika anda tinggal di kekosongannya maka akan hening sempurna. Saat suara ditangkap, saya dapat melihatnya bahwa "yang-mengetahui" dan suara itu adalah hal yang jelas berbeda. Saya lalu merenung, "Kalau bukan demikianlah ini

adanya, ya mau bagaimana lagi?" Ya begitulah adanya. Kedua hal tersebut terpisah sama sekali. Saya melanjutkan penyelidikan demikian ini sampai pengertian yang lebih mendalam lagi: "Ah, ini penting. Ketika pencerapan fenomena telah terpotong, hasilnya adalah kedamaian." Ilusi yang berlangsung selama ini (santati) tertransformasi menjadi kedamaian pikiran (santi). Saya lalu terus duduk, berusaha tetap bermeditasi. Pikiran saat itu hanya terpusat pada meditasi, yang lain diabaikan. Kalaupun saya berhenti bermeditasi pada titik ini, itu hanya oleh karena praktik telah benar-benar sempurna. Saya bisa saja memandangnya enteng, tapi itu bukan karena malas, lelah ataupun kesal. Bukan semuanya. Hal tersebut tidak ada dalam bathin. Yang ada hanya keseimbangan bathin yang sempurna — pokoknya: pas.

Akhirnya saya istirahat sejenak, tapi itu hanya posisi duduk yang berubah. Bathin saya tetap tenang, tak bergeming, dan tidak lelah. Saya mengambil bantal, bermaksud untuk istirahat. Sembari hendak berbaring, pikiran tetap damai seperti sebelumnya. Kemudian sesaat sebelum kepala saya menyentuh bantal, kesadaran (the mind's awareness) mulai mengalir ke dalam. Saya tidak tahu ini akan menuju kemana, tetapi ia terus mengalir lebih dalam dan lebih dalam lagi. Bagai arus listrik dalam kabel yang mengalir ke saklar. Begitu sampai di saklar, tubuh saya meledak dengan dentum memekakkan. Selama itu "yang-mengetahui" sangatlah luar biasa terang dan jernih. Be-

gitu titik ini lewat, pikiran lepas menembus semakin ke dalam. Ia meluncur ke dalam lagi hingga mencapai titik dimana tidak ada sesuatu apapun. Sama sekali tidak ada hal dari dunia luar yang bisa sampai ke tempat ini. Tiada apapun yang mampu mencapainya. Berdiam di dalam untuk beberapa saat, pikiran ini lalu mundur mengalir balik keluar. Namun demikian, ketika saya mengatakan mundur tidak berarti saya yang membuatnya mengalir keluar. Saya hanya seperti seorang pengamat, hanya mengetahui dan menyaksikan saja. Pikiran keluar dan terus keluar hingga akhirnya kembali "normal".

Begitu kesadaran kembali normal, timbul pertanyaan, "Eh, apakah itu?!" Sesegera itu muncul jawaban, "Semua ini terjadi sendiri sesuai dengan sifat-alaminya. Engkau tidak perlu mencari penjelasan lagi." Jawaban ini sudah cukup memuaskan

pikiran saya.

Sesaat kemudian, pikiran ini mulai mengalir ke dalam lagi. Saya tidak mengarahkannya dengan sengaja. Itu terjadi dengan sendirinya. Bergerak makin mendalam dan mendalam lagi hingga menabrak saklar yang sama. Kali ini tubuh saya pecah berantakan dalam fragmen dan partikel-partikel sangat kecil. — Lagi, pikiran pun lalu lepas menembus ke dalam dengan sendirinya. Sunyi… — bahkan jauh lebih sunyi dari sebelumnya. Sama sekali tiada apapun di luar yang dapat menjangkaunya. Pikiran tinggal disini beberapa saat, selama dia mau, kemudian mundur mengalir keluar. Saat itu, semuanya terjadi sesuai dengan momentumnya dan terjadi dengan sendirinya. Saya tidak mempengaruhi atau mengarahkan pikiran saya secara khusus, untuk mengalir ke dalam ataupun ke luar. Saya hanya pihak yang mengetahui dan mengamatinya saja.

Pikiran saya kembali pada kesadaran normalnya lagi, dan saya pun tidak bertanya-tanya atau berspekulasi tentang apa

yang baru saja terjadi. Demikian saya bermeditasi, pikiran sekali lagi meluncur ke dalam. Kali ini seluruh jagad-raya hancur berantakan, terburai menjadi partikel-partikel kecil. Bumi, tanah, gunung-gunung, ladang-ladang dan hutan-hutan — seluruh dunia — cerai-berai menjadi elemen-elemen di udara. Orang-orang lenyap. Semuanya hilang. Pada kali ketiga ini, sama sekali tiada yang tersisa.

Pikiran ini, setelah meluncur ke dalam, berdiam disana selama ia mau. Saya tidak bisa mengatakan saya mengerti persis bagaimana ia tinggal disana. Sulit untuk menggambarkannya. Tiada yang dapat saya gunakan untuk membandingkannya. Tidak ada perumpamaan yang cocok. Kali ini pikiran tinggal di dalam jauh lebih lama dari yang sebelumnya, dan hanya setelah beberapa waktu ia kembali keluar. Ketika saya mengatakan "ia keluar", saya tidak bermaksud mengatakan bahwa saya telah membuatnya keluar ataupun mengendalikan segala yang terjadi. Pikiran keluar dengan sendirinya. Saya hanya seorang pengamat. Akhirnya pikiran pun kembali pada keadaan kesadaran normalnya. — Bagaimana anda bisa memberi nama apa yang terjadi barusan sebanyak tiga kali? Siapa tahu? Istilah apa yang dapat digunakan untuk menamainya?

Semua yang saya ceritakan pada anda mengenai pikiran mengikuti hukumnya sendiri, terjadi secara alami.

Tidak ada penjelasan teoritis dari pikiran atau keadaan-keadaaan mental. Semua ini tidak perlu. Dengan keyakinan atau kepercayaan yang anda miliki, praktikkan ini dengan sungguh-sungguh. Jangan berputar-putar terus, masuklah ke dalam Dhamma. Dan bila praktik anda sudah mencapai tingkatan seperti yang baru saja saya jelaskan, seluruh dunia ini akan jungkir-balik. Pemahaman anda akan realitas akan berbeda sama sekali. Pandangan hidup anda berubah total. Bahkan kalau ada orang melihat anda pada saat itu, mungkin mereka berpikir anda sinting. Dan jika anda tidak mempunyai keyakinan diri yang sungguh kuat, anda memang bisa jadi benar-benar gila, karena tiada lagi apapun yang sama dengan sebelumnya. Orang-orang tampak berbeda dari yang biasanya dulu. Tetapi cuma anda satu-satunya yang melihat kenyataan ini. Semuanya berubah total. Pemikiran-pemikiran anda juga berubah: Orang lain kini berpikir begini, sementara saya ber-pikir begitu. Mereka berbicara tentang pelbagai hal begini, sementara anda ngomong dengan cara lain. Mereka mengikuti satu jalan, sedangkan anda mendaki jalan yang lain. Anda tak lagi sama dengan manusia lumrah lainnya. Pengalaman akan hal-hal di atas tidaklah luntur. Ini berlangung terus. Cobalah. — Jika benar-benar mengalami seperti yang saya ceritakan, anda takkan perlu mencari terlalu jauh-jauh. Cukup tengok saja ke dalam bathinmu sendiri. Bathin ini sesungguhnya teguh, kokoh tak tergoyahkan. Inilah kekuatan dari bathin, sumber kekuatan dan energi. Bathin ini mengandung kekuatan yang potensial.

---

[16] Berbagai 'debu-duniawi' – ed.

Inilah kekuatan dari samadhi.

Sampai disini, ini hanyalah kekuatan dan kemurnian yang pikiran peroleh dari samadhi. Tingkatan samadhi ini adalah samadhi yang mencapai puncaknya. Pikiran telah mencapai puncak samadhi, bukan lagi sekedar konsentrasi sesaat. Bila anda menggunakannya untuk meditasi vipassana pada titik ini, kontemplasi menjadi tak terputus dan penuh insight. Atau anda bisa saja memakai energi yang terpusat tersebut untuk hal lainnya. Dari sini anda dapat mengembangkan kesaktian, melakukan hal gaib atau apapun yang ingin anda lakukan. Para asketik dan pertapa telah menggunakan energi samadhi untuk membuat air suci, jimat atau guna-guna. Semuanya mungkin pada tahapan ini, dan bisa menguntungkan untuk beberapa hal; tetapi itu seperti keuntungan dari alkohol. Anda meminumnya dan anda mabuk.

Mengertikah anda maksud kisah ini? Segala sesuatu yang dialami dengan pikiran damai akan langsung memberi

kan pemahaman yang luar biasa. Takkan lagi kita membuat pelbagai interpretasi pada apa yang dialami. Harta-benda, kemasyhuran, cacian, pujian, kebahagiaan dan kesedihan[16] datang berjalan sendiri; dan kita tetap tenteram-damai; kita bijaksana. Bahkan ini jadi sangat menyenangkan. Menyaring dan memisah-misahkan hal-hal ini adalah pekerjaan yang mengasyikkan. Apa yang orang sebut dengan baik, buruk, jahat, begini, begitu, kebahagiaan, kesedihan, atau apapun — semuanya diambil buat keuntungan kita. Orang lain memanjat pohon mangga dan menggoyang dahannya agar buahnya jatuh ke anda. Kita hanya menikmati mengumpulkan buah tanpa perlu merasa cemas. Yah, apa lagi yang harus ditakutkan? Adalah orang lain yang memetik untuk kita. Kekayaan, kemasyhuran, pujian, hinaan, kebahagiaan, kesedihan dan lainnya tidak lebih daripada buah-buah mangga jatuh. Kita memeriksanya dengan hati tenang. Kemudian kita akan mengetahui mana yang baik dan mana yang busuk.

Ketika kita mulai menggunakan kedamaian dan ketenangan dari samadhi untuk mengkontemplasikan segala sesuatu, muncullah kebijaksanaan. Yang demikianlah yang saya sebut: wisdom. Inilah vipassana. Ini bukanlah sesuatu yang dibuat-buat ataupun penafsiran. Vipassana akan berkembang secara alami bila kita bijak. Kita tidak perlu memberi nama apa-apa yang terjadi. Jika saat itu ada sedikit pemahaman (insight)

yang jernih, kita menyebutnya 'vipassana kecil'. Kalau insight ini bertambah sedikit, kita menyebutnya 'vipassana cukupan'. Bila pikiran (knowing) sepenuhnya mengetahui sesuai dengan kebenaran, kita menyebutnya 'vipassana besar'. Sebenarnya saya lebih suka menggunakan kata 'kebijaksanaan' (panna) daripada 'vipassana'. Jika kita berpikir kita mau duduk dari waktu ke waktu dan mempraktikkan meditasi-vipassana, kita bakal mengalami kesulitan. Insight harus datang dari kedamaian dan ketenang-seimbangan. Keseluruhan proses ini akan terjadi secara alami sesuai hukumnya sendiri. Kita tak dapat memaksakannya.

Sang Buddha mengatakan proses ini matang dengan sendirinya. Ketika praktik mencapai tahap ini, kita membolehkannya berkembang sesuai dengan kemampuan, kecakapan spiritual dan kebajikan (merit) yang kita kumpulkan di masa lampau. Tetapi kita tidak berhenti berusaha dalam berlatih. Apakah perkembangannya mulus atau lambat adalah di luar kendali kita. Seperti menanam pohon, pohon tersebut tahu seberapa cepat ia harus tumbuh. Kalau kita menginginkannya tumbuh lebih cepat, itu adalah kebodohan. Kalau kita mau ia tumbuh lebih lambat, kenalilah ini adalah kebodohan juga. Jika kita telah melakukan pekerjaan, hasilnya pasti akan datang belakangan — ibarat menanam pohon. — Contoh, katakanlah kita menanam pohon cabai. Tanggung-jawab kita adalah menggali lubang, menanam biji cabai, menyiramnya,

memberi pupuk dan menjaganya dari serangan serangga. Inilah tugas kita, kesepakatan kita. Disinilah faktor keyakinan berperan. Apakah pohon cabai tumbuh atau tidak terserah padanya. Bukan urusan kita. Kita tidak dapat menarik-narik tanaman itu, meregangkan dan membuatnya tumbuh lebih cepat. Itulah bukanlah cara kerja alam. Pekerjaan kita adalah menyirami dan memupuknya. Mempraktikkan Dhamma dengan cara demikian akan membuat hati kita ringan.

Kalau kita bisa mencapai pencerahan pada kehidupan ini, itu baik. Apabila memang harus menunggu hingga kehidupan yang akan datang, juga tak masalah. Kita mempunyai keyakinan dan kepastian yang tak terpatahkan dalam Dhamma. Apakah kita berkembang cepat atau lambat tergantung pada kemampuan bawaan kita, kecakapan spiritual dan kebajikan yang telah terkumpul. Mempraktikkan Dhamma seperti ini akan memudahkan kita. Seperti mengendarai kereta kuda. Kita tidak meletakkan kereta di depan kudanya. Atau malah berjalan di depan kerbau ketika sedang membajak. Yang saya bicarakan di sini adalah pikiran tak sabar yang nyondol-nyondol sendiri. Ingin hasil cepat-cepat bukanlah caranya. Jangan berjalan di depan kerbau. Anda harus berjalan di belakang-nya.

Seperti tanaman cabai yang sedang kita rawat. Berikan air dan pupuk, dan ia akan menyerap nutrisinya sendiri. Ketika semut atau rayap datang mengganggu, kita menggebah-

nya pergi. Mengerjakan ini sudah cukup bagi pohon cabai tersebut tumbuh subur dengan caranya sendiri; dan saat ia tumbuh dengan bagus, janganlah memaksanya berbunga ketika kita pikir seharusnya sudah berbunga. Itu sama sekali bukan urusan kita. Itu hanya menimbulkan penderitaan yang tidak perlu. Biarkan ia mekar dengan sendirinya. Dan saat mulai berbunga, jangan menuntutnya segera menghasilkan cabai. Jangan memaksanya. Itu sungguh akan menimbulkan penderitaan. Begitu kita paham urusan ini, kita bakal tahu mana yang jadi tanggungjawab kita dan mana yang bukan. Masing-masing mengerjakan tugasnya sendiri. Pikiran pun tahu apa yang mesti dilakukannya. Namun apabila pikiran tidak mengerti akan perannya, ia akan memaksa tanaman itu menghasilkan lombok sejak di hari ia ditanam . Pikiran akan menuntutnya untuk tumbuh, berbunga dan menghasilkan

Mengubah Pandangan Kita

lombok seluruhnya dalam satu hari.

Ini tak lain adalah Kebenaran Mulia kedua, nafsu-keinginan (craving) akan menimbulkan penderitaan. Jika sadar akan kebenaran ini dan merenungkannya dengan mendalam, kita akan mengerti bahwa memaksakan hasil dari latihan Dhamma adalah murni kebodohan. Itu salah. Memahami hal ini, kita pasrah dan membiarkannya tumbuh menurut kemampuan, kecakapan spiritual dan pahala yang telah kita kumpulkan. Kita tetap mengerjakan bagian kita. Jangan khawatir berapa lama hasilnya muncul. Walaupun masih seratus, seribu kehidupan lagi untuk mencapai pencerahan, lalu kenapa? Berapa banyak pun kehidupan yang diperlukan, kita terus berlatih dengan bathin yang enteng, melangkah dengan tanpa beban. Begitu pikiran memasuki arus, tidak ada ketakutan. Perbuatan jahat sekecil apapun telah lenyap. Sang Buddha menyebutkan bahwa pikiran seorang sotapanna — seseorang yang telah mencapai tingkat pertama dalam pencerahan, yang sudah

memasuki arus Dhamma — terus mengalir menuju pencerahan. Orang tersebut tak lagi mengalami alam rendah yang menyedihkan, takkan jatuh ke neraka. Bagaimana mungkin mereka yang pikirannya telah terbebas dari niat jahat bisa jatuh ke dalam neraka? Mereka sudah melihat bahaya dari melakukan kamma buruk. Sekalipun anda memaksa mereka untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang jahat, mereka tidak mampu melakukannya. Jadi tak ada kesempatan bagi mereka untuk jatuh ke neraka atau alam yang menyedihkan. Pikiran mereka mengalir sesuai arus Dhamma.

Saat anda memasuki arus, anda tahu apa tanggungjawab anda. Anda memahami kerjanya. Mengerti cara berlatih. Anda tahu kapan harus berjuang keras dan kapan harus rileks. Anda memahami tubuh dan pikiran anda, proses fisik dan mental ini, dan meninggalkan hal-hal yang musti ditinggalkan, terus menerus melepas tanpa setitik pun keragu-raguan.

Dalam pengalaman saya mempraktikkan Dhamma, saya tidak berharap menguasai semua bagian. Hanya satu: saya memurnikan hati ini. Seperti saat melihat sesosok tubuh. Kalau kita tertarik, maka analisalah. Perhatikan baik-baik: rambut, bulu badan, kuku, gigi, dan kulit yang indah. Sang Buddha mengajarkan untuk meneliti dan berulang-ulang merenungi bagian-bagian tubuh ini. Membayangkannya secara terpisah, memisahkannya dengan mengupas kulit ini dan membakarnya.

Beginilah caranya. Latih terus meditasi ini hingga mantap dan kokoh. Lihat setiap orang secara sama. Sebagai contoh ketika para bhikkhu dan murid pemula (samanera) pergi ke desa untuk mengumpulkan dana makanan di pagi hari, siapapun yang mereka lihat — apakah ia bhikkhu maupun penduduk desa — mereka membayangkannya sebagai tubuh mati, sosok mayat yang berjalan sempoyongan di depan mereka. Selalulah melihat dengan cara seperti itu. Inilah cara kerja kita. Ini akan menuntun kepada kematangan dan perkembangan bathin. Ketika anda melihat seorang wanita muda yang menurut anda menarik, bayangkan ia adalah mayat yang berjalan, badannya busuk dan bau bangkai. Lihatlah setiap orang dengan cara itu. Jangan biarkan mereka terlalu dekat. Jangan sampai nafsu timbul dalam diri anda. Apabila anda melihatnya busuk dan berbau, saya jamin nafsu tak akan muncul. Kontemplasikan hingga anda yakin dengan apa yang anda lihat, hingga jelas dan anda menjadi mahir. Maka jalan apapun yang akan anda tempuh, anda takkan tersesat. CEBUR-kan diri sepenuh hati ke dalam meditasi ini. Kapanpun anda melihat seseorang, itu sama dengan mayat. Apakah ia laki-laki atau perempuan, lihatlah mereka sebagai mayat. Hasilnya, mayatlah yang anda lihat. Berusahalah mengembangkan cara ini dengan seksama se-mampu anda. Melatihnya sampai hal tersebut menjadi bagian dalam pikiran anda. Saya jamin, ini bakal sangat mengasyikkan bila anda melatihnya sungguh-sungguh. Apabila hal ini cuma terbayang-bayang dalam pikiran setelah anda membacanya

dari buku, anda akan mengalami kesulitan. Jadi anda harus mem-praktik-kannya. Lakukan dengan sepenuh hati dan ikhlas. Melatihnya hingga meditasi ini menjadi bagian dari diri anda. Tanamkan cita-cita yang kuat untuk merealisasikan Kebenaran. Jika anda termotivasi oleh keinginan untuk mengatasi penderitaan, maka anda akan berada di jalan yang benar.

Saat ini banyak orang yang mengajar Vipassana dan berbagai ragam teknik-teknik meditasi. Saya mau katakan: tidak gampang melakukan vipassana. Kita tidak bisa langsung melompat ke dalamnya. Tak bakal jalan kalau tidak dimulai dengan latihan moralitas yang tinggi. Coba saja. Disiplin moral dan latihan sila adalah penting, karena sebelum perilaku, perbuatan, dan ucapan kita tanpa-cela kita takkan pernah bisa berdikari. Bermeditasi tanpa adanya kebajikan adalah mengabaikan bagian pokok dari jalan. Begitu pula, terkadang anda mendengar orang berkata, "Anda tak perlu mengembangkan ketenangan (samatha). Loncati, langsung saja meditasi vipassana". — Orang malas yang grusah-grusuh suka ngomong seperti itu. Mereka bahkan mengatakan anda tak perlu pusing dengan disiplin-moralitas. — Menegakkan dan memurnikan sila memang penuh tantangan. Tidak main-main. Andai saja kita boleh melewati semua latihan laku etis,

---

[17] Praktik tapa keras yang disarankan oleh Sang Buddha "cara untuk merontokkan kekotoran-bathin".

urusan jadi gampang; begitu 'kan? Dan lalu setiap menjumpai kesulitan, kita hanya menghindar — lompati saja. Ya tentu, kita semua maunya sih meloncati kesulitan-kesulitan.

Dahulu saya pernah ketemu seorang Bhikkhu yang mengatakan bahwa ia seorang praktisi-meditator. Dia minta ijin untuk tinggal bersama saya di sini dan menanyakan jadwal kegiatan serta peraturan biara. Saya menjelaskan bahwa kita hidup di vihara ini menurut Vinaya, peraturan kebiaraan yang diberikan Sang Buddha. Dan apabila ia ingin tinggal dan berlatih dengan saya maka ia mesti meninggalkan uang dan semua barang miliknya. Dia menjawab bahwa ia berlatih "tidak-melekat kepada aturan-umum (conventions)". "Dapatkah saya tinggal di sini?", dia bertanya, "Dan saya mau tetap menyimpan semua uang saya, namun tanpa melekat kepadanya. Uang itu 'kan cuma konvensi". — Dia cuma sedang membual. Sebenarnya dia hanya terlalu malas untuk mengikuti vinaya. Makanya saya bilang, ini tidak gampang. — "Jika anda bisa menelan garam dan dengan jujur bisa meyakinkan saya bahwa itu tidak asin, maka saya akan tanggapi anda dengan serius. Dan ketika anda mengatakan itu tidak asin, saya akan membawakan sekarung lagi untuk anda makan. Coba saja. Asin tidak? Ketakmelekatan terhadap konvensi bukanlah hanya soal pintar bersilat lidah.

---

[18] Tanha (craving): kehausan psikologis, kecanduan, ketergila-gilaan yang subtil; nafsu kemauan/keinginan yang bodoh karena pikiran ini tidak terlatih, kelirutahu, menyangka bahwa pelbagai hal (obyek-obyek pikiran tsb.) bisa sungguh memuaskan, abadi, dan solid — ed.

Kalau anda cuma terus ngomong macam begitu, anda tidak dapat tinggal bersama saya." Kemudian ia pun ngeloyor pergi.

Kita harus berusaha dan menjaga praktik kebajikan (sila). Para biarawan musti berlatih dengan berupaya menjalankan praktik asketik (dhutanga)[17], sementara umat awam musti melatih Pancasila Buddhis. Berusahalah mencapai kemurnian dalam setiap ucapan dan perbuatan. Kita harus mengembangkan kebaikan dengan segenap kemampuan kita, dan terus melakukannya.

Ketika kita mulai mengembangkan ketenangan meditasi samatha, jangan membuat kesalahan dengan cuma berlatih sekali dua kali lalu berhenti karena pikiran tidak bisa tenang. Itu bukan cara yang benar. Anda harus menumbuhkan meditasi dalam jangka waktu yang panjang. Mengapa membutuhkan waktu yang panjang? Coba pikirkan. Entah berapa lama kita telah membiarkan pikiran ini mengembara? [Sejak dahulu kala] sudah berapa tahun anda tidak melakukan meditasi samatha? Kapan saja pikiran ini memerintahkan hal tertentu, kita tergopoh-gopoh memburunya. Untuk menenangkannya, agar berhenti dan diam, sekedar latihan beberapa bulan belumlah cukup. Pikirkanlah ini.

Ketika kita melatih pikiran agar menjadi tenang di segala situasi, harap dimaklumi bahwa di awal manakala emosi negatif

muncul, pikiran ini tidak akan tenang. Ia akan terganggu dan hilang kendali. Mengapa? Karena masih ada nafsu-kemauan (tanha)[18]. — Kita tidak mau pikiran ini berpikir. Kita tidak mau mengalami gangguan suasana hati atau emosi. Ketidak-mauan ini adalah keterikatan terhadap non-eksistensi [atau mau-nya: TIDAK-terganggu]. Semakin kita menolaknya semakin kita justru mengundang dan mempersilahkannya masuk. — "Saya tidak menginginkan ini, tapi mengapa mereka datang padaku? Saya tidak mengharapkan begini, tapi mengapa terjadi begini?" Nah, itu! — Kita mau-nya pelbagai hal jadinya begini atau begitu, karena kita tidak memahami pikiran kita sendiri. Ini bisa memakan waktu yang panjang sebelum kita meng-realisasi (menyadari) bahwa berputar-putar dengan hal tersebut adalah sebuah kesalahan. Pada akhirnya kita akan mengerti dengan jelas, "Ooh, hal-hal tersebut muncul karena aku memang mengundangnya."

Mendambakan untuk TIDAK-mengalami sesuatu, mendambakan untuk menjadi tenang, mendambakan untuk tidak terganggu atau teragitasi — ini semua adalah tanha. Itu semuanya seperti lempeng besi panas membara. Tetapi, okelah. Pokoknya berlatihlah terus. Tiap kali mengalami suatu mood atau emosi, periksalah bahwa ini tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa inti, dan cemplungkan mereka ke dalam salah satu dari tiga kategori ini. Kemudian refleksi dan selidiki: perasaan yang keruh selalu dibarengi dengan pemikiran yang berlebihan (excessive thinking). Manakala suatu mood terbit, pemikiran

mesti lalu datang membayang-bayangi. Pemikiran atau mikir-mikir (thinking) dan kebijaksanaan (wisdom) adalah dua hal yang sangat berbeda. Mikir-mikir itu cuma bereaksi dan membuntuti suasana hati kita, dan mereka berlanjut tanpa henti. Tetapi begitu wisdom bekerja, ia akan membawa pikiran ke keheningan (stillness). Pikiran ini berhenti dan tidak ke mana-mana. Yang ada sekedar mengetahui dan mengenali apa yang sedang dialami: ketika emosi ini muncul, pikiran seperti ini; dan saat mood itu muncul, ia seperti itu. Kita pertahankan yang "mengetahui" ini. Akhirnya terjadilah pada kita, "Heii, semua mikir-mikir, ocehan mental tak ada juntrungnya, kekhawatiran serta pelbagai sikap-menghakimi, mengecap, memberi penilaian — ini semuanya gombal tanpa makna. Semuanya tak permanen, tidak memuaskan, bukan aku atau milikku." Cemplungkan hal tersebut ke dalam satu dari TIGA-KATEGORI yang mencakup semuanya ini, dan tumpas habis. Anda memotong sumbernya. Nanti saat kita bermeditasi lagi, hal ini akan muncul lagi. Terus waspadai dan awasi. Mata-matailah dia.

IBARAT menggembalakan kerbau. Anda punya: petani, tanaman padi, dan kerbau. — Si kerbau maunya memakan tanaman padi. Bukankah tanaman padi adalah makanan yang disukainya? Pikiran anda adalah ibarat kerbau. Perasaan yang keruh adalah seperti tanaman padi. Yang "mengetahui" adalah petaninya. Praktik adalah seperti itu. Tidak berbeda. Bandingkanlah sendiri. Ketika menggembalakan seekor kerbau, apa

yang anda lakukan? Anda melepas, membiarkannya leluasa, tetapi anda memantaunya. Ketika ia nyeleweng terlalu dekat ke tanaman padi, anda meneriakinya. Ia pun berbalik saat mendengar suara anda. Tetapi jangan lalai, lengah akan apa yang sedang dilakukan kerbau. Bila anda mempunyai kerbau yang bebal yang tidak nurut pada peringatan anda, ambillah tongkat dan pukul pantatnya. Maka ia takkan berani mendekati tanaman padi. Tetapi anda jangan bobok-siang. Kalau anda rebah terkantuk-kantuk, tanaman padi itu bakal tinggal kenangan. Demikian juga dengan praktik Dhamma: anda cukup mengawasi pikiran anda; "si tahu" menggembalakan pikiran ini.

"Orang-orang yang mengawasi pikirannya dengan cermat akan terbebas dari jeratan Mara." Namun demikian "pikiran-yang-mengetahui" ini adalah sang pikiran juga, jadi siapakah yang sedang mengamati pikiran ini? Pertanyaan begini ini bisa jadi sangat membingungkan. Pikiran adalah satu hal, yang-mengetahui adalah hal lain; tetapi yang-mengetahui ini terbentuk dalam pikiran yang sama. Apa yang dimaksud dengan mengetahui pikiran? — Yaa, seperti apakah rasanya menjumpai suasana hati dan emosi-emosi? Seperti apakah keadaan perasaan yang jernih? Pengetahuan tentang hal inilah yang dimaksud dengan yang "mengetahui." Yang-mengetahui mengikuti pikiran dengan pengamatan, dan dari "mengetahui" inilah lahir kebijaksanaan. — Pikiran yang berpikir dan yang terikat satu sama lain dengan emosi-emosi ini persis seperti

kerbau. Ke arah mana pun ia pergi, gunakan pengamatan yang jeli. Bagaimana ia dapat lolos? Kalau ia mendekat tanaman padi, anda bentak. Jika tak mau mendengar, ambil sepotong tongkat dan pukul. “Whack!” Inilah cara menundukkan tanha (craving).

Tak beda pula dengan melatih pikiran. Ketika pikiran mengalami suatu perasaan (emosi) dan sekejab menggenggamnya — merupakan tugas “yang-mengetahui” untuk mendidik. Selidiki suasana hati tersebut apakah ia baik atau buruk. JELASKAN pada pikiran bagaimana berlakunya sebab-dan-akibat J — Apabila pikiran kembali meraih, memegang sesuatu yang ia sangka menyenangkan, “yang-mengetahui” harus mendidiknya lagi, menjelaskan sebab dan akibatnya sampai ia rela melepaskan hal tersebut. Ini akan membawa kedamaian pikiran. — Setelah menyadari bahwa apapun yang ia ambil dan genggam pada dasarnya tidak memuaskan, pikiran pun berhenti. Ia tak memusingkan hal-hal semacam itu lagi, karena ia di bawah cecaran teguran dan nasehat-nasehat teratur. Hadang nafsu-pikiran ini dengan gigih. Desak dia sampai ke sarangnya, hingga ajaran ini merasuk dalam bathin. Begitulah

Mengikuti Jalan Tengah

cara anda melatih pikiran.

Saya telah menjalankan demikian ini sejak saya mengasingkan diri ke hutan untuk berpraktik meditasi. Saya melatih murid-murid saya dengan cara seperti itu pula. Karena saya ingin mereka melihat kebenaran, daripada hanya cuma membacanya di dalam kitab suci; saya ingin mereka menyaksikan sendiri bathin yang terbebas dari pemikiran-pemikiran konseptual. Saat kebebasan terjadi, anda mengetahuinya; dan kala hal tersebut belum terjadi, anda bisa mengkontemplasikan proses bagaimana satu hal mengakibatkan serta membawa ke hal yang lain. Renungi hingga anda mengerti dengan mendalam dan semakin mendalam. Suatu waktu begitu ia tertembus dengan insight, segalanya terbuka dengan sendirinya. Ketika sesuatu muncul merintangi dan macet, selidiki. Jangan menyerah hingga ia melepaskan cengkeramannya. Berulang-ulang selidikilah disini ini. Secara pribadi, inilah cara saya berlatih, karena Sang Buddha mengajarkan bahwa anda

harus mengetahuinya sendiri. Para bijaksana mengalami dan menyaksikan sendiri kebenaran. Anda harus menemukannya di kedalaman bathin anda. Ketahuilah sendiri.

Jika anda yakin dengan diri anda dan apa yang anda ketahui, anda tetap tenang saat menerima pujian ataupun teguran. Apapun yang dikatakan orang, anda merasa santai. Mengapa? Karena anda mengenal diri anda sendiri. Bila seseorang menyiram anda dengan pujian, namun sebenarnya anda tak layak menerimanya, apakah anda akan mempercayai mereka? Tentu saja tidak. Anda sekedar melanjutkan praktik anda. Ketika seseorang yang tidak yakin dengan pengetahuannya sendiri mendapat pujian dari orang, ia akan terperangkap untuk mempercayai dan menyesatkan pandangannya. Demikian juga jika orang yang mengkritik anda, lihat dan periksa diri anda. " Tidak, apa yang mereka katakan tidak benar. Mereka menuduh saya salah tetapi sebenarnya tidak. Tuduhan mereka tak benar." Kalau kejadiannya seperti ini, mengapa kita harus marah? Perkataan mereka tidak benar. Sebaliknya, jika tuduhan mereka benar atas kesalahan kita, jika kejadiannya seperti ini, mengapa kita harus menjadi marah? Kalau anda mampu berpikir seperti ini, kehidupan itu sebenarnya nyaman dan tanpa masalah. Tidak ada kejadian yang salah. Kemudian segalanya adalah Dhamma. Inilah cara saya berlatih.

Ini merupakan jalan yang tersingkat dan langsung. Anda

dapat datang ke sini dan memperdebatkan Dhamma dengan saya, tetapi saya tak mau meladeni. Daripada mendebat balik, saya akan memberi anda beberapa hal untuk direfleksikan. Pahamilah bahwa apa yang diajarkan oleh Sang Buddha adalah: lepaskan segalanya. — Lepaskan dengan mengetahui-dan-kesadaran. Tanpa sadar-dan-mengetahui, maka pelepasan ini tak beda dengan sapi-sapi dan kerbau-kerbau itu. Tanpa melibatkan hati anda di dalamnya, pelepasan ini tidak benar. — Anda melepas karena mengerti realitas konvensional. Ini adalah ketidak-melekatan. Sang Buddha mengajarkan bahwa perlu usaha yang sangat keras di permulaan praktik Dhamma anda; mengembangkan hal-hal dengan teliti dan banyak melekat. Melekat kepada Sang Buddha. Melekat kepada Dhamma. Melekat kepada Sangha. Melekat ketat dan mendalam. Inilah yang diajarkan Sang Buddha. Melekat dengan tulus, tanpa henti dan memegangnya erat-erat.

Dalam proses pencarian ini, saya telah mencoba hampir semua kemungkinan cara ber-kontemplasi. Saya menyerahkan hidup ini untuk Dhamma, karena saya mempunyai keyakinan akan realitas-pencerahan serta jalan menuju kepadanya. Pencerahan itu memang sungguh ada, sebagaimana yang dikatakan Sang Buddha. Tetapi butuh praktik untuk mewujudkannya, praktik yang benar. Perlu mendorong diri sendiri hingga limit. — Ini dibutuhkan keteguhan-hati untuk berlatih, untuk bercermin ke dalam diri, dan untuk perubahan yang

mendasar. Dibutuhkan keberanian untuk menempuh apa yang musti ditempuh. Dan bagaimana melakukannya? Latihlah bathin ini. — Pemikiran-pemikiran di dalam benak kita meminta kita pergi ke satu arah, tetapi Sang Buddha menyuruh kita ke arah yang lain. Mengapa berlatih itu penting? Karena bathin ini masih sepenuhnya tertutup oleh kekotoran-kekotoran. Seperti itulah bathin yang belum ter-tranformasi melalui praktik. Ia tak dapat diandalkan, jadi jangan mempercayainya. Ia belum mulia. Bagaimana kita dapat mempercayai bathin yang tidak murni dan tidak jernih. Oleh sebab itu Sang Buddha mengingatkan agar: jangan mempercayai bathin yang kotor itu .

Mulanya bathin ini hanyalah kaki-tangan dari kekotoran, tetapi apabila mereka lama bergaul, bathin ini akan berubah menjadi kekotoran itu sendiri. Itulah sebabnya mengapa Sang Buddha mengajar kita: untuk tidak mempercayai bathin (pikiran) kita sendiri.

Jika kita perhatikan latihan disipilin di vihara ini, anda akan melihat bahwa semuanya adalah tentang melatih bathin. Dan kapanpun saat kita melatih bathin ini, kita akan merasa: panas dan terganggu (!). — Begitu merasa gerah dan resah, kita akan mulai mengeluh, “Aduh, latihan ini sulit sekali! Mustahil.” Tetapi Sang Buddha tidak berpikir seperti itu. Dia berpikir bahwa saat praktik menyebabkan panas dan penolakan, itu berarti [justru] kita telah berada di jalur yang benar. Namun biasanya

kita tidak berpikir begitu. — Kita [malah] berpikir itu tanda ada sesuatu yang salah. Kesalah-pahaman ini membuat latihan jadi nampak sangat berat. Pada mulanya kita merasa panas dan risih, sehingga kita mengira bahwa kita keluar dari jalur. Setiap orang maunya senang, tetapi mereka kurang perduli apa itu benar atau tidak. — Ketika kita pergi melawan arus kilesa ini dan menghadang nafsu kita, ya tentu saja kita bakal menderita. Kita panas, jengkel, gerah — [biasanya] lalu menyerah. Kita mengira berada di jalan yang salah. Tetapi Sang Buddha justru mengatakan bahwa: kita telah berada di jalan yang benar. Kita menempuri kekotoran-kekotoran kita, dan mereka-lah yang jadi terbakar dan gerah. Kekotoran-kekotoranlah yang memberontak dan menjadi tidak bahagia. Hal ini sama pada tiap orang.

Itulah sebabnya mengapa praktik Dhamma dikatakan begitu berat. Orang tidak memeriksa segalanya dengan jelas. Umumnya mereka kehilangan Jalan dan terjebak pada sisi ekstrim, yaitu: memanjakan diri atau menyiksa diri. — Pada satu sisi mereka suka memuaskan, memperturuti keinginan-keinginan bathinnya. Melakukan apa saja yang disukai. Maunya duduk nyaman. Mereka suka rebahan, berbaring di tempat yang lembut. Apapun yang mereka lakukan, maunya mencari nyaman. Inilah yang saya maksud dengan memanjakan diri: keterikatan pada perasaan yang menyenangkan. Dengan bermanja-manja begitu bagaimana praktik Dhamma bisa maju?

Kemudian kalau kita tak lagi bisa berasyik-asyik dalam kenikmatan, sensualitas dan kesenangan, kita lalu gelisah. Kita jadi sedih, marah, dan menderita karenanya. Ini tergelincir dari Jalan, jatuh ke sisi penyiksaan-diri. Ini bukan Jalan para bijak yang damai; bukan jalan seseorang yang tenang. Sang Buddha memperingatkan agar jangan jatuh pada dua sisi jalur dari memanjakan-diri atau menyiksa-diri. Ketika mengalami kesenangan, sekedar ketahuilah dengan kesadaran. Ketika mengalami kemarahan, kebencian, dan kejengkelan — ketahuilah bahwa kita sedang tidak mengikuti jejak-langkah Sang Buddha. Itu bukanlah jalan orang yang mencari kedamaian, tetapi jalan orang-kampung biasa. Seorang bhikkhu yang tenang tidak berjalan di jalur itu. Dia berjalan lempang di tengah-tengah diantara manja di sebelah kiri dan penyiksaan-diri di kanan. Inilah praktik Dhamma yang benar.

Bila anda tertarik dengan latihan kebiaraan, anda harus berjalan di Jalan Tengah, tidak diributkan oleh kesenangan maupun ketidaksenangan. Letakkan mereka. Tetapi rasanya mereka menendangi terus. Pertama mereka menendang kita ke sisi yang satu, “Aduh!”, kemudian menendang lagi ke tempat lain, “Aduh!”. Rasanya seperti bandul di lonceng kayu, membentur dari sisi yang satu ke sisi yang lain. — Jalan Tengah adalah melepaskan (letting go) kesenangan dan ketidaksenangan, dan praktik yang benar adalah berlatih di tengah. Ketika haus-kesenangan datang dan kita tidak menurutinya, kita menderita.

Mengabdi pada Praktik

Berjalan di Jalan Tengah Sang Buddha itu sungguh penuh tantangan dan tak mudah. Ada dua ekstrim, baik dan buruk. Jika kita percaya apa yang orang katakan, kitapun nurut dan melaksanakannya. Kalau ada seseorang menjengkelkan, kita serta merta membalas orang itu. Tidak ada kesabaran dan ketabahan (khanti). Bila mencintai seseorang, kita maunya melindunginya dari kepala hingga tumit. Benar tidak? Kedua sisi jalur ini meleset dari tengah. Ini bukan yang dianjurkan Sang Buddha. Ajaran beliau adalah: bertahap letakkan segala sesuatunya. Latihannya merupakan sebuah jalan yang menuntun keluar dari keberadaan, lepas dari kelahiran kembali — sebuah jalan yang bebas dari proses menjadi, kelahiran, kebahagiaan, ketidak-bahagiaan, baik dan buruk.

Orang-orang yang kecanduan eksistensi buta akan jalan tengah. Mereka meleset keluar dari Jalan, jatuh pada sisi

kesenangan, — lalu sepenuhnya malah melewatkan yang di tengah saat menyebrang ke sisi ketidak-puasan dan kejengkelan. Mereka terus melewatkan yang ada di tengah. Tempat suci ini tidak terlihat bagi mereka saat mereka tergopoh-gopoh pulang-pergi. Mereka tidak singgah di tempat yang tanpa-keberadaan dan tiada-kelahiran. Mereka tidak menyukainya, jadi mereka tak mau tinggal. Keluar dari rumah, mereka digigit anjing atau naik ke atas mereka dipatuk burung nasar. Inilah keberadaan (existence).

Manusia itu buta terhadap hal yang bebas dari eksistensi yang tiada kelahiran kembali. Hati manusia buta terhadap itu, jadi ia berulang kali melewatinya dan mengabaikannya. Sang Buddha berjalan di Jalan Tengah, merupakan jalan praktik yang benar, yang mengatasi keberadaan dan kelahiran-kembali. Pikiran melampaui kebaikan dan keburukan. Ini merupakan jalan para bijak yang damai. Jika kita tidak menjalankannya kita tidak akan pernah menjadi seorang bijak yang tenang. Kedamaian takkan berkesempatan untuk mekar. Mengapa? Karena keberadaan dan kelahiran kembali. Karena ada kelahiran dan kematian. Jalan Buddha tidak ada kelahiran atau kematian. Tidak ada rendah dan tidak ada tinggi. Tak ada kebahagiaan dan tiada penderitaan. Tiada baik dan tiada buruk. Ini merupakan jalan yang lurus. Ini merupakan jalan yang damai dan hening. Kedamaiannya bebas dari kesenangan dan kesakitan, kebahagiaan dan kesedihan. Inilah cara mempraktikkan Dhamma. Saat mengalaminya, pikiran dapat berhenti. Ia dapat

berhenti bertanya. Tak perlu lagi mencari jawaban. Di sana! Inilah makanya Sang Buddha mengatakan bahwa yang bijaksana mengetahui langsung oleh diri mereka sendiri. Tidak perlu lagi bertanya kepada orang lain. Kita mengerti jelas oleh kita sendiri tanpa sedikitpun keraguan bahwa segala hal memang tepat persis seperti yang dikatakan Sang Buddha.

Demikian saya telah menceritakan beberapa cerita tentang bagaimana saya berlatih. Saya tidak memiliki banyak pengetahuan. Saya tidak belajar (study) banyak. Apa yang telah saya pelajari adalah bathin dan pikiran saya, saya mempelajarinya secara alamiah melalui pembuktian, percobaan dan kesalahan-kesalahan. Saat saya menyukai sesuatu, saya akan menyelidikinya ke mana ia akan pergi dan akan menjadi apa. Yang pasti akhirnya hal ini membuat saya cukup menderita. Praktik saya adalah untuk mengamati diri sendiri. Seiring dengan pemahaman dan insight yang mendalam, lambat laun saya jadi memahami diri saya sendiri.

Berlatihlah dengan tekun dan tanpa gentar! Jika anda ingin praktik, cobalah untuk tidak berpikir-pikir terlalu banyak. Saat bermeditasi, kalau menyadari bahwa anda sedang memaksakan diri untuk mencapai sesuatu, lebih baik berhenti. Ketika pikiran anda menjadi tenang dan anda mulai berpikir, “Ini dia! Bukankah ini? Inikah?”, maka berhentilah juga. – Bungkus,

simpan, letakkan saja pengetahuan analitis dan teoritis anda dalam dada. Dan jangan mengeluarkannya untuk berdiskusi atau untuk mengajar. Itu bukanlah bentuk pengetahuan yang berasal dari dalam. Mereka merupakan bentuk pengetahuan yang lain.

Kenyataan sesuatu hal yang terlihat tidak sama dengan penjelasan yang tertulis. Contohnya, katakanlah kita menulis kata “nafsu indera”. Tatkala nafsu indera sungguh menyerang bathin ini, maka ungkapan tertulisnya tidaklah mungkin sama dengan kenyataan yang sesungguhnya. Ia sama dengan “kebencian”. Kita dapat menulis huruf-hurufnya pada papan tulis, tetapi hal ini tidak sama saat kita sungguh-sungguh mengalami kebencian. Kita tak sempat lagi membaca huruf-huruf tersebut, dan bathin kita sekejab ditelan api kemarahan.

Ini merupakan sebuah titik yang amat penting. Pengajaran teoritis itu memang benar akurat, namun sangat penting untuk merasukkannya ke dalam hati. Ia harus di-internalisasi. Dhamma yang tidak meresap ke dalam bathin, belum benar-benar diketahui. Ia belum benar-benar dipahami. Tidak berbeda dengan saya. Saya tidak belajar secara luas, tetapi saya memang sudah belajar cukup buat lulus ujian teori Buddhis. Pada suatu hari saya berkesempatan mendengarkan kotbah dari seorang master meditasi. Seiring saya mendengarkannya timbul pemikiran yang tidak hormat. Saya tidak tahu bagaima-

na mendengarkan kotbah Dhamma yang sesungguhnya. Saya tidak dapat membayangkan apa yang sedang dibicarakan oleh bhikku meditasi pengembara yang membingungkan ini. Dia mengajar seakan-akan datang dari pengalaman langsungnya, seolah-olah dialah kebenaran itu.

Seiring berjalannya waktu saya memperoleh pengalaman-langsung di dalam praktik. Saya menyaksikan sendiri kebenaran pada ajaran guru tadi. Saya mengerti bagaimana memahaminya. Insight pun kemudian muncul mengikuti keterjagaan ini. Dhamma mulai mengakar di dalam bathin dan pikiran saya. Ini memerlukan waktu yang cukup lama sebelum saya benar menyadari bahwa segala yang diajarkan oleh bhikku pengembara tersebut datang dari apa yang telah ia saksikan sendiri. Dhamma yang diajarkannya datang langsung dari pengalamannya sendiri, bukan dari buku. Ia berbicara menurut pandangan-terang (insight) dan pemahamannya. Ketika saya menempuh Jalan itu sendiri, saya menjumpai setiap detail yang telah dijelaskan dan mesti mengakui bahwa dia benar. Maka sayapun berlanjut.

Berjuanglah, berusaha mengambil setiap kesempatan yang ada untuk praktik Dhamma. Apakah jadinya menenangkan atau tidak, jangan risaukan itu dulu. Yang terpenting adalah membuat roda-praktik ini segera menggelinding dan membangun sebab-sebab bagi pembebasan di waktu mendatang.

Kalau anda sudah melaksanakan tugas ini, tak perlu mengkhawatirkan hasilnya. Jangan cemas manakala anda belum memperoleh hasil. Kecemasan bukanlah kedamaian. Kalau sebaliknya, anda tidak melaksanakan pekerjaan tersebut, bagaimana anda boleh mengharapkan hasil? Jangan pernah berharap. Hanya dia yang mencari, yang menemukan. Siapa yang makan dialah yang kenyang. — Segala sesuatu di sekeliling kita, membohongi kita. Mengenali ini walaupun sampai sepuluh kali masih tetap lebih baik. Namun penipu tua itu terus mencelotehkan kebohongan-kebohongan kuno dengan trik-trik usang. Masih lumayanlah jika kita tahu tipuan mereka; tetapi hal itu bisa jadi butuh waktu yang lama sebelum kita menyadarinya. Konco lawas itu terus datang dan mencoba memperdayai kita dengan bualannya dari waktu ke waktu.

Mempraktikkan Dhamma berarti menegakkan kebajikan, mengembangkan samadhi dan menumbuhkan kebijaksanaan dalam hati kita. Mengingat dan merenungi tiga permata: Sang Buddha, Dhamma, dan Sangha. Tiggalkan semuanya total tanpa kecuali. Tindakan-tindakan kita merupakan sebab dan kondisi yang akan berbuah dalam kehidupan ini. Jadi berjuanglah dengan tekun.

Kendati harus duduk di kursi untuk meditasi, tetap mungkin untuk memusatkan perhatian. Pada awal latihan kita hanya perlu memusatkan perhatian pada nafas. Jika suka

boleh juga dalam hati melafal kata “Buddha”,”Dhamma”, atau “Sangha” bersamaan dengan setiap nafas. Pastikan untuk tidak mengontrol nafas saat memusatkan perhatian. Apabila nafas terasa tak teratur dan tak nyaman, ini tanda bahwa kita belum melakukannya dengan benar. Selama kita belum merasa nyaman dengan nafas ini, ia akan terasa terlalu dangkal atau terlalu dalam, terlalu halus atau terlalu kasar. Tetapi bagaimanapun kita akan merasa rileks dengan nafas kita suatu saat, merasakan senang dan nyaman. Menyadarinya dengan jelas setiap tarikan dan hembusan, kemudian kita bergandengan dengannya. Kita akan kehilangan nafas ini jika tidak melakukannya dengan perhatian. Kalau ini terjadi, lebih baik berhenti sejenak lalu

Menghormati Tradisi

pusatkan kembali perhatian anda.

Apabila anda mengalami fenomena bathin atau pikiran jadi terang bercahaya, atau mengalami penglihatan istana dewata, dsb. — tidak perlu cemas. Cukup sadari saja apa yang sedang anda alami dan tetap meditasi. Kadang-kadang setelah beberapa saat nafas ini terasa pelan mendekati berhenti. Seolah-olah nafas akan lenyap dan anda terkejut. Jangan khawatir, tidak ada yang perlu ditakutkan. Anda hanya mengira bahwa nafas ini akan berhenti. Sebenarnya nafas tetap berada di sana, cuma ia jadi lebih halus daripada biasanya. Dengan berjalannya waktu, nafas akan kembali normal dengan sendirinya.

Pada mulanya, anda cukup hanya memusatkan perhatian (konsentrasi) agar pikiran tenang dan diam. Apakah sedang duduk di kursi, sedang mengendarai mobil, mendayung perahu, atau di manapun anda berada, anda mesti jadi cukup mahir dalam meditasi sehingga anda dapat memasuki

keadaan tenang sesuai dengan kemauan. Ketika anda naik kereta dan duduk di dalamnya, segera bawa pikiran anda pada keadaan tenang. Sedang apapun anda, anda dapat selalu bermeditasi. Tingkat kemahiran ini menandakan bahwa anda menjadi terbiasa dan bersahabat denga Jalan. Kemudian anda menyelidikinya. Gunakan kekuatan dari ketenangan ini untuk menyelidiki yang anda alami. Pada apa yang anda lihat, pada apa yang anda dengar, cium, kecap, rasa dalam tubuh anda, atau pikiran dan perasaan dalam bathin. Pengalaman inderawi apapun yang memunculkan diri — disukai atau tidak — ambillah untuk kontemplasi. — Sekedar benar-benar tahu apa yang sedang anda alami [sekarang, di sini]. Jangan memberikan makna atau menafsirkan maknanya kepada objek kesadaran indria ini. Jika sesuatu baik, ketahuilah bahwa ia baik, jika buruk, juga ketahuilah bahwa ia buruk. Ini merupakan realitas konvensional. Baik atau jahat, semuanya tidak permanen, tak dapat memuaskan dan tanpa diri. Semuanya tidak bisa diandalkan. Tak sesuatupun darinya yang layak untuk digenggam atau dilekati. Jika anda dapat menjaga latihan kedamaian dan penyelidikan ini (peace and inquiry), kebijaksanaan akan bangkit dengan sendirinya. Apapun yang diinderai dan dialami akan masuk ke dalam liang ketidak-kekalan, liang tak ada sesuatu yang bisa memuaskan, dan lubang tanpa-diri. Inilah adalah meditasi vipassana. Pikiran itu sejatinya memang sudah tenang, ketika pikiran yang tidak murni timbul, lemparlah mereka ke dalam salah satu dari tiga lubang sampah itu. Inilah esensi

dari vipassana: buanglah segalanya ke dalam anicca, dukkha, anatta. Baik, buruk, tidak menyenangkan, atau apapun — lepaskan saja. Dalam waktu singkat pemahaman dan insight akan mekar di tengah-tengah tiga corak umum ini – insight yang masih lemah, ya memang. Pada tahap awal kebijaksanaan ini masih lemah, tetapi cobalah memelihara latihan dengan konsisten. Sulit untuk mengatakannya, ini seperti seseorang yang ingin mengenal saya, mereka harus datang dan tinggal di sini. Dengan hubungan sehari-hari kita akan saling mengenal.

Ini merupakan waktu yang panjang sejak kita mulai bermeditasi. Meditasi untuk memahami, untuk melepaskan, untuk menghapuskan, dan untuk menjadi tenang.

Dulu saya adalah seorang bhikkhu-pengembara. Saya telah berkelana dengan jalan kaki untuk mengunjungi guru-guru dan mencari kesunyian. Saya tidak berkeliling buat memberi ceramah Dhamma. Saya pergi untuk mendengarkan Dhamma dari guru-guru besar Buddhis waktu itu. Saya tidak pergi untuk mengajar mereka. Saya mendengarkan nasehat apapun yang mereka berikan. Walaupun Bhikkhu muda atau junior yang mengatakan Dhamma, saya mendengarnya dengan sabar. Bagaimanapun saya jarang berdiskusi tentang Dhamma. Saya tidak melihat manfaat dari diskusi yang berkepanjangan.

Saya menerima ajaran apa adanya, langsung pada apa yang ditunjuk mereka untuk mentas-meninggalkan (renunciation)

dan pelepasan (letting go). Apa yang saya lakukan adalah melepas dan meninggalkan. Kita tidak perlu menjadi mahir dalam kitab-kitab. Hari-hari berlalu, kita terus bertambah tua, tetapi setiap hari kita cuma berkutat dengan khayalan — kehilangan hal yang sesungguhnya. Mempraktikkan Dhamma adalah sesuatu yang berbeda dengan sekedar mempelajarinya.

Saya tidak menyalahkan beragamnya bentuk dan teknik meditasi. Selama kita mengerti makna dan tujuan yang sebenarnya, tidaklah salah. Namun menyebut diri kita meditator Budddhist, tetapi tidak mengikuti kode-etik biara (vinaya), menurut pendapat saya itu takkan berhasil. Mengapa? Karena kita melewatkan bagian vital dari Jalan ini. Dengan mengabaikan sila, maka samadhi dan wisdom tidak akan jalan.

Beberapa orang mungkin memberitahukan anda untuk tak terikat pada ketenangan dari meditasi samatha: "Tak perlu samatha; langsung saja kembangkan wisdom dan insight dalam vipassana." Menurut hemat saya, kalau kita berusaha mengambil jalan pintas langsung ke vipassana, kita akan menjumpai kesulitan menyelesaikan perjalanan ini.

Jangan meremehkan cara berlatih dan teknik meditasi para Guru-Guru Biara Hutan yang terkenal, seperti Yang Mulia Ajahn Sao, Mun, Taungrut, dan Upali. Jalan yang mereka ajarkan sungguh bisa diandalkan dan benar seluruhnya – jika kita menjalankan seperti yang telah mereka lakukan. Jika kita mengikuti

jejak langkah mereka, kita akan memperoleh insight tulen dalam diri kita. — Ajahn Sao menjaga sila dengan sempurna. Beliau tidak mengatakan bahwa kita dapat melewatkannya. Jika para master besar dari Tradisi Hutan ini telah menganjurkan latihan meditasi dan etika biara dalam cara tertentu, kita musti mengikuti apa yang mereka ajarkan dengan rasa hormat yang dalam. Jika mereka mengatakan untuk melakukan itu, maka lakukanlah. Jika mereka mengatakan berhenti karena itu salah, maka berhentilah. Kita melakukannya bukan hanya dengan keyakinan. Kita menjalankannya dengan ketulusan dan tekad bulat. Kita menjalankannya hingga kita melihat Dhamma dalam bathin kita sendiri, hingga kita adalah Dhamma. Inilah yang diajarkan oleh para Master Hutan. Sebagai gantinya para murid mengembangkan rasa hormat yang penuh pengertian, kepatuhan, kasih sayang kepada mereka — karena adalah dengan mengikuti jalan mereka, mereka bisa melihat yang telah dilihat gurunya.

---

[19] Psychological states: pelbagai keadaan psikologis, pelbagai keadaan/suasana mental — “tamu-tamu” dari pikiran — ed.

Cobalah. Lakukan seperti yang saya katakan. Kalau anda sungguh-sungguh melakukannya anda akan melihat Dhamma, menjadi Dhamma. Kalau anda sungguh menempuh pencarian ini, apa yang bisa menghentikan anda? Kekotoran pikiran akan hancur asal anda melakukan pendekatan dengan strategi yang benar: Jadilah orang yang melepas (renounces), yang sedikit bicara, puas dengan kesederhanaan – jadi orang yang melepaskan semua pandangan serta pendapat-pendapat yang sebenarnya cuma tumbuh dari merasa-diri-penting (self-importance) dan kesombongan. Kemudian anda akan bisa mendengarkan siapa saja dengan sabar kendati apa yang mereka katakan salah. Anda juga sabar saat mendengarkan orang yang berkata benar. Cobalah jalan ini pada diri anda. Saya jamin, semua itu mungkin jika anda berusaha. Para cendekiawan, sayangnya, jarang membawa Dhamma ke dalam praktik. Ada beberapa, tetapi cuma sedikit. Ini memalukan. Kenyataan, bahwasanya anda telah menempuh perjalanan sebegitu jauh untuk berkunjung kemari — ini layak mendapat pujian. Ini menunjukkan keteguhan hati. – Ada beberapa Vihara yang hanya mendorong studi [teori] saja. Para Bhikkhu belajar dan belajar, terus dan terus tanpa akhir, dan tidak pernah berhenti padahal perlu berhenti. Mereka hanya mempelajari kata "damai". Tetapi kalau anda dapat duduk diam, anda akan menemukan nilai yang sesungguhnya. Inilah cara anda melakukan penyelidikan. Penyelidikan ini benar-benar bernilai dan kokoh.

Ia langsung berkait dengan apa yang telah anda baca. Namun jika para cendekiawan tidak mempraktikkan meditasi, maka pengetahuannya itu akan sedikit yang sungguh dipahaminya. Begitu mereka memakai ajaran ke dalam praktik, maka hal-hal yang sudah mereka pelajari tersebut akan menjadi nyata dan jelas.

Jadi mulailah praktik! Kembangkan pemahaman ini. Coba tinggal hutan dan menetaplah di sebuah gubuk kecil. Mencoba latihan ini untuk beberapa waktu dan membuktikannya sendiri akan jauh lebih bernilai daripada hanya membaca bukunya. Kemudian anda dapat berdiskusi dengan diri anda sendiri. Amati pikiran manakala ia bebas dan lepas dalam keadaan alaminya. Sewaktu ia menjadi ber-riak dan bergelombang — dari keadaannya yang tenang [keadaan alaminya] menjadi dalam bentuk pemikiran-pemikiran dan konsep-konsep — ini merupakan proses mulai terbentuknya sankhâra. Berhati-hatilah dan terus amati dengan teliti proses pembentukan ini. — Begitu ia gerak dan bergeser dari keadaan alami ini, saat itu praktik Dhamma tak lagi berada di jalur yang benar. Ia tergelincir ke dalam: entah memanjakan-diri atau menyiksa-diri. Tepat disitulah. Hal inilah yang menyebabkan timbulnya jaringan pengkondisian mental. – Jika keadaan pikiran baik, maka akan membentuk pengkondisian yang positif. Kalau keadaan pikiran buruk, pengkondisiannya negatif. Itulah yang terbentuk dalam pikiran anda.

Membangun Fondasi Meditasi

Saya katakan kepada anda, adalah sungguh mengasyikkan untuk mengamati dengan cermat bagaimana pikiran ini bekerja. Saya bahkan bisa saja menikmati membicarakan topik ini sepanjang hari penuh. Ketika anda mengetahui bagaimana pikiran bekerja, anda akan melihat proses jalannya pikiran dan bagaimana pikiran ini terus dibodohi oleh kekotoran bathin. — Saya melihat pikiran ini: cuma sebagai sebuah titik. Pelbagai suasana mental[19] yang muncul adalah tamu-tamu yang datang mengunjungi titik ini. — Kadang-kadang tamu datang menyapa, terkadang ia datang berkunjung. Mereka datang ke ruang-tamu. Latihlah pikiran untuk mengawasi dan mengetahui mereka dengan mata-kewaspadaan yang jeli. Inilah cara anda menjaga bathin dan pikiran anda. Saat ada pengunjung yang mendekat, anda mesti menggebahnya pergi. Jikalau anda melarang mereka masuk, dimana mereka bisa duduk? Hanya

ada satu tempat duduk, dan anda sedang mendudukinya. Habiskan waktu sepanjang hari pada satu titik itu.

Inilah ke-awas-an (awareness) Sang Buddha yang kokoh tak tergoyahkan; yang selalu memantau dan melindungi pikiran. Anda duduk tepat di sini. [Bahkan sebenarnya] sejak momen terbentuknya janin anda di kandungan, setiap pengunjung yang pernah menyapa telah tiba di sini. Seberapapun sering mereka datang, mereka selalu datang pada titik yang sama ini, tepat di-sini. Mengenali mereka semua, ke-awas-an Sang Buddha duduk sendiri, mantap dan kokoh. – Segala macam pengunjung itu berkelana ke sini berusaha buat mempengaruhi, untuk meng-kondisikan dan menggoyah pikiran anda dengan beragam cara. Ketika mereka berhasil memikat pikiran kita hingga terperosok ke dalam topik-cerita (issues) mereka, maka bentuk-bentuk mental pun muncul. — Jadi, apapun yang ditawarkannya, seberapa menariknya pun, arah ceritanya mau kemanapun, pokoknya: lupakan saja — tidak apa-apa. Sekedar langsung ketahuilah siapa pengunjung yang baru tiba. Begitu mereka mampir, mereka bakal mendapati hanya ada satu kursi, dan selama anda mendudukinya, tidak ada tempat untuk mereka singgah. — Dalam kedatangannya mereka bermaksud untuk mengisi telinga anda dengan gossip, tetapi kali ini tidak ada ruang tempat mereka duduk. Di kedatangan yang berikutnya pun juga tidak ada kursi kosong. Tak peduli berapa kali tamu-tamu cerewet ini menunjukkan diri, mereka selalu bertemu dengan orang yang sama sedang duduk pada

tempat yang sama. Anda tidak bergeser dari tempat duduk itu. Coba anda pikir, berapa lama mereka akan bisa tahan pada situasi seperti itu? Anda dapat mengenal mereka dengan teliti sekedar dari perbincangannya. Setiap orang atau apapun yang pernah anda kenal sejak anda mulai mengalami dunia ini, bakal datang berkunjung. Dengan mengamati dan menjadi sadar tepat di-sini ini cukup untuk melihat seluruh Dhamma secara utuh. Anda berdiskusi, mengamati dan merenungi sendiri.

Inilah cara bertanya jawab tentang Dhamma. Saya tidak tahu cara mengatakan hal yang lain. Saya bisa ngomong terus dengan gaya seperti ini, tetapi pada akhirnya bukanlah apa-apa selain berbicara dan mendengarkan. Saya menganjurkan anda untuk melangkah langsung dan melakukan praktik.

Setelah melihat diri anda sendiri, anda akan menghadapi pengalaman-pangalaman tertentu. Ini adalah Jalan yang menuntun anda serta menunjukkan arahnya. Dengan anda jalan terus, situasi berubah dan anda harus menyesuaikan cara anda dalam meredakan persoalan-persoalan yang timbul. Ini bisa cukup lama sebelum anda melihat petunjuk yang jelas. Kalau anda akan berjalan di Jalan yang sama seperti yang saya tempuh, yang pasti perjalanannya harus bertempat di dalam bathin anda sendiri. Jika tidak, anda akan mengalami banyak hambatan.

Seperti halnya mendengarkan suara. Mendengarkan adalah suatu hal dan suara adalah hal yang lain, dan kita dengan sadar menyadari keduanya tanpa mencampur aduknya. Kita serahkan kepada alam yang menyediakan bahan mentah bagi pencarian kita dalam penyelidikan akan Kebenaran. Akhirnya nanti pikiran ini bisa memilah-milah dan membagi-bagi setiap fenomena dengan sendirinya. Sederhananya: pikiran ini tidak ikut terlibat. Saat telinga mendengarkan suara, amati apa yang terjadi pada bathin dan pikiran. Apakah mereka terikat, terperangkap, dan terseret olehnya? Apakah mereka jadi jengkel? Setidaknya anda mengetahui ini. — Ketika bunyi terdengar, ia tidak mengganggu pikiran. Di sini kita lebih mengamati hal yang dekat daripada yang jauh-jauh. Walaupun kita ingin lari dari suara, tidak ada tempat untuk menghindar. Satu-satunya cara membebaskan diri yang mungkin adalah dengan melatih pikiran ini untuk tidak terbawa oleh alunan suara. Letakkan suara. Suara yang kita biarkan berlalu masih dapat didengar. Kita mendengar tetapi memperbolehkannya pergi, karena kita telah meletakkannya. Bukan berarti kita harus paksa memisahkan antara pendengaran dan suara. Ia akan berpisah dengan sendirinya oleh peletakan dan pelepasan. Bahkan, suatu saat nanti kendati kita ingin melekat pada suara itu, pikiran tidak mau melekat. Karena saat itu kita telah memahami kebenaran, hakekat-sejati (true nature) dari pemandangan, suara, bebauan, rasa kecapan, semuanya — dan bathin ini melihat

dengan pengetahuan (insight) yang jernih bahwa apapun yang diinderai tanpa kecuali masuk ke dalam kawasan sifat-sifat universal: ketidak-kekalan, tiada memuaskan, dan tanpa-diri.

Kapanpun kita mendengar, suara dimengerti dalam bagian sifat-sifat yang universal itu. Saat ada kontak dengan telinga, kita mendengar tetapi seolah-olah kita tidak mendengar. Ini bukan berarti pikiran ini tidak lagi berfungsi. Kesadaran-penuh (mindfulness) berhubungan dan bersama-sama dengan pikiran saling memantau satu sama lain tiap saat tanpa henti. Ketika pikiran telah terlatih sampai tingkatan ini, anda memilih berjalan di jalan apapun, anda akan tetap melakukan penelitian. Kita menumbuhkan analisis terhadap fenomena, merupakan suatu faktor yang esential bagi pencerahan — dan analisis ini akan terus berputar dengan momentumnya sendiri.

Berdiskusilah Dhamma dengan diri anda sendiri. Ungkaplah dan lepaskan perasaan, ingatan, persepsi, pemikiran, kehendak, dan kesadaran. Takkan ada yang dapat menyentuh mereka selama mereka menjalankan fungsinya masing-masing. Bagi orang yang telah menguasai pikirannya, keberlangsungan bercermin ke dalam (reflection) dan penyelidikan ini akan mengalir dengan sendirinya. Tidak perlu mengarahkannya lagi. Kemanapun pikiran ini mengarah, kontemplasi langsung jalan menyesuaikan.

Bila praktik Dhamma mencapai tahap ini, terdapat keuntungan lain yang menarik, yakni kala tidur: yang mendengkur, mengingau dalam tidur, gertakan gigi (kerot), dan berguling-guling ke sana kemari – semuanya berhenti. Bahkan meski kita nyenyak tidur, namun begitu kita bangun, kita tidak ngantuk lagi. Kita bakal segar bersemangat seolah telah terjaga sepanjang masa. — Dulu saya suka ngorok, tetapi begitu pikiran sadar setiap waktu, dengkuran pun berhenti. Bagaimana seseorang bisa mendengkur saat ia terjaga? Hanya tubuh saja yang berhenti dan beristirahat. Pikiran ini terjaga lebar-lebar, sepanjang siang dan malam, setiap waktu. — Ini adalah kemurnian kesadaran Buddha yang bangkit: Ia Yang Mengetahui (the One Who Knows), Yang Bangun Terjaga (the Awakened One), Yang Bergembira (the Joyous One), dan Yang Terang-Benderang (the Brilliantly Radiant One). Kesadaran (awareness) yang jernih ini tidak pernah tidur. Tenaganya lestari dengan sendirinya, dan kesadaran ini tak pernah lesu ataupun ngantuk.

Pada tahap ini kita mampu berjalan dua atau tiga hari tanpa istirahat. Ketika tubuh menunjukkan tanda-tanda kelelahan, kita duduk bermeditasi dan serta merta memasuki samadhi mendalam untuk lima atau sepuluh menit. Keluar dari keadaan itu, kita merasa segar dan bersemangat seolah kita habis tidur sepanjang malam. Apabila kita sudah melampaui kerisauan akan tubuh ini, tidur tidaklah begitu penting. Kita rawat tubuh ini selayaknya, tetapi tak terlalu mengkhawatirkan kondisi fisik kita. Biarkan ia mengikuti hukum alami-nya. Kita

tak perlu memberitahu tubuh ini apa yang harus dilakukan. Ia tahu dengan sendirinya. Seperti diri kita yang dijaga seseorang, ia menyuruh kita untuk berjuang dengan usaha kita sendiri. Walaupun kita merasa malas, terdapat suara dari dalam yang terus membangkitkan ketekunan kita. Mandeg pada titik ini adalah mustahil, karena daya-upaya telah berpadu melaju dalam momentum yang tak terbendung lagi. Saksikanlah sendiri. — Anda sudah belajar dan studi [teori] cukup lama. Sekarang saatnya anda studi dan mempelajari: diri anda sendiri.

Pada tahap awal praktik, pengasingan diri sangatlah perlu. Ketika anda tinggal sendiri dalam isolasi, anda akan ingat kata-kata dari Yang Mulia Sariputta: "Pengasingan fisik merupakan sebab dan kondisi yang menimbulkan pengasingan mental, tahap samadhi yang mendalam bebas dari kontak indria eksternal. Pengasingan pikiran ini menjadi sebab dan kondisi untuk pengasingan dari kekotoran bathin, yakni: pencerahan." — Tetapi masih ada juga orang yang mengatakan bahwa pengasingan tidak penting; mereka bilang: " Bila bathin damai, tak masalah di manapun anda berada." Ya memang ini benar, tetapi pada tahap awal kita musti ingat bahwa pertama-tama diperlukan pengasingan fisik di tempat yang sesuai.

Sekarang juga, segera: carilah tanah pekuburan di hutan terpencil yang jauh dari pemukiman. Berlatihlah hidup dalam kesendirian. Atau temukan puncak gunung yang menyeramkan. Hiduplah sendiri, OK? Anda bakal menjumpai banyak

keasyikan di sepanjang malam J. Dengan begitu anda akan mengetahui sendiri. — Walau saya pun pernah pula mengira bahwa pengasingan fisik tidak begitu perlu. Itulah pikiran saya, tetapi saat saya berada di sana dan melakukannya, saya merenungkan ajaran Sang Buddha. Yang Terberkahi menganjurkan muridnya-muridnya untuk berlatih di tempat terpencil yang jauh dari masyarakat. Pada mulanya ini akan membangun dasar untuk pengasingan internal pikiran yang kemudian mendukung pengasingan yang tak-tergoyahkan dari kekotoran bathin.

Sebagai contoh, katakanlah anda adalah seorang umat awam dengan sebuah rumah beserta keluarga. Pengasingan apa yang bisa anda peroleh? Tiap kembali ke rumah, seketika anda melangkah masuk di depan pintu anda tertubruk dengan kerumitan dan kekacauan. Tidak ada pengasingan diri. — Maka menyelinaplah, pergi retret di lingkungan terpencil dengan suasana yang benar-benar berbeda. Adalah penting untuk memahami perlunya isolasi diri atau menyendiri pada tahap awal dari praktik. Anda lalu mencari guru meditasi untuk pengarahan. Dia akan mengarahkan, menasehati dan menunjukkan di mana pemahaman anda yang salah – karena justru disinilah persisnya tempat dimana anda menyangka bahwa anda benar. – Begitu disana anda salah, anda [malah] yakin anda benar (!). Tatakala guru ini menjelaskan, anda baru tahu apa yang salah, dan tepat dimana sang guru menunjuk bahwa

anda salah adalah: persisnya tempat dimana anda mengira bahwa anda benar.

Dari apa yang sudah saya dengar, terdapat beberapa Bhikkhu cendekiawan yang menyelidiki dan meriset sejalan kaitannya dengan naskah-naskah suci. Memang tidak alasan mengapa kita tidak ber-eksperimen. Ketika saatnya untuk membuka buku-buku dan studi, kita mempelajarinya dengan cara itu. Tetapi ketika waktunya untuk mengangkat senjata dan mengadakan pertempuran, kita musti bertarung dalam cara yang barangkali tidak cocok dengan teori. Kalau seorang prajurit memasuki medan perang dan bertarung cuma menuruti apa yang dibacanya, dia takkan bisa menandingi lawannya. Ketika seorang prajurit sungguh-sungguh dalam pertarungan nyata, dia harus berperang dalam gaya yang melampaui teori. Inilah caranya. Kata-kata Sang Buddha dalam naskah-naskah suci hanyalah pemandu dan contoh-contoh untuk diikuti, dan [sekedar] membacanya saja kadang-kadang bisa membawa ke keliruan.

Jalan para guru hutan (the Forest Masters) adalah jalan pelepasan. Yang ada pada jalan ini hanyalah penyerahan. Kita mencerabut pandangan-pandangan yang sebenarnya cuma tumbuh dari sifat merasa-diri-ini-penting. Kita mencerabut rasa-diri yang sangat mendasar, yang paling esensial. Saya jamin, latihan ini akan menguji anda hingga ke-tulang-sumsum,

namun tak peduli betapa sulitnya, jangan meninggalkan guru-hutan dan ajarannya. Tanpa panduan yang benar, pikiran dan samadhi sangat berkemungkinan untuk sesat. Hal-hal yang kelihatannya mustahil, mulai terjadi. Saya selalu menghadapi fenomena semacam itu dengan hati-hati. — Sewaktu saya seorang Bhikkhu muda, waktu itu baru saja mulai berlatih pada tahun-tahun pertama, saya belum dapat mempercayai pikiran saya. Namun demikian, sesudah saya memperoleh pengalaman yang cukup berarti dan bisa sepenuhnya mempercayai mekanisme-kerja pikiran, tiada lagi yang bisa menjadi masalah. Kendatipun terjadi fenomena yang ganjil, saya hanya menig-galkannya begitu saja. Bila kita telah memahami cara kerja hal-hal ini, mereka akan berakhir dengan sendirinya. Semuanya ini merupakan bahan bakar bagi kebijaksanaan. Dengan berjalannya waktu kita akan merasa sepenuhnya santai.

Dalam meditasi, hal-hal yang biasanya tidak salah dapat menjadi salah. Sebagai contoh, kita duduk bersila dengan bertekad-bulat: “Baik! Tidak akan ada gerakan apapun saat ini. Saya akan memusatkan pikiran. Lihat saja.” Cara seperti ini tidak akan jalan! Setiap kali mencoba seperti itu meditasi saya tidak berkembang. Tetapi kita sering gemar gairah-kepahlawanan J. — Menurut pengamatan saya, meditasi itu akan berkembang dengan lajunya sendiri. Dulu, sering sore-sore saya duduk bermeditasi, dengan pikiran: “ Baiklah! Malam ini saya tidak akan bergerak dari titik ini sampai jam satu dini hari.” Bahkan

sebenarnya dengan pikiran ini saja saya telah membuat beberapa karma buruk, karena belum lama setelah itu seluruh badan saya diserang rasa sakit, membanjiri saya hingga rasanya mau mati. Bagaimanapun, meditasi yang berjalan dengan baik adalah saat kita tidak menentukan batasan lamanya kita duduk. Saya tidak menetapkan sasaran di jam 07:00, 08:00, 09:00, atau apapun; tetapi sekedar duduklah, lanjutkan dengan mantap, biarkanlah berlalu dengan tenang-seimbang. Jangan memburu meditasi, jangan menafsir-nafsirkan apa yang sedang terjadi. Jangan mendesak bathin anda dengan tuntutan yang tidak realistik agar ia memasuki keadaan samadhi — atau apapun, yang akan membuat anda malah gelisah dan tidak karuan dibanding biasanya. — Sekedar biarkanlah bathin dan pikiran ini untuk rileks, nyaman, dan santai...

Biarkan nafas mengalir dengan mudah pada irama yang benar, tak terlalu pendek atau terlalu panjang. Jangan membuatnya tidak seperti biasanya. Biarkan tubuh ini rileks, nyaman dan santai. Terus lakukan saja. Pikiran anda akan bertanya: "Berapa lama kita akan bermeditasi malam ini? Kapan berhentinya?" ini ocehan yang tiada henti-hentinya, jadi anda harus menyerukan teguran, "Hey dengar Bung, tinggalkan saja saya sendiri." Penanya yang sibuk ini perlu rutin diredakan, karena ia tak lain sekedar kekotoran bathin yang datang buat mengganggu anda. Jangan beri perhatian apapun juga. Anda harus tega dengannya. — "Apakah saya berhenti agak dini

atau sampai larut malam, itu bukan urusanmu! Jika saya ingin duduk sepanjang malam, ini tidak ada hubungannya dengan siapapun. Jadi ngapain kamu nongol-nongol, unjuk hidung dalam meditasi saya?" Anda musti singkirkan, potong si ceriwis itu. Berikutnya anda boleh melanjutkan meditasi selama anda suka, sesuai dengan apa yang dirasa baik.

Saat anda membiarkan pikiran santai dan ringan, ia menjadi damai. Dengan pengalaman ini, anda akan mengenali dan baru tahu betapa kuatnya keterikatan. Ketika anda bisa terus duduk dan terus, untuk waktu yang lama, melewati tengah malam dengan nyaman dan rileks, anda akan tahu bahwa anda memasuki meditasi. Anda akan mengerti bagaimana kemelekatan dan keterikatan sungguh begitu mengotori pikiran.

Ketika orang-orang duduk untuk meditasi, mereka menyalakan dupa didepan mereka dan berjanji, "Saya tidak akan berdiri sebelum sebatang dupa ini terbakar habis." Kemudian mereka duduk… Rasanya sudah satu jam, mereka membuka mata dan menyadari bahwa hanya lima menit berlalu. Mereka terpaku pada dupa ini, kecewa pada panjang dupa yang masih ada. Mereka menutup mata lagi dan melanjutkan. Segera membuka mata lagi buat memeriksa batang dupa. Orang itu tidak memperoleh apa-apa dalam meditasinya. Jangan melakukan seperti itu, hanya duduk dan membayangkan dupanya, " Saya tak yakin apakah dupanya telah habis terbakar,"

meditasinya tidak berkembang. Jangan mementingkan hal semacam itu. Pikiran ini tidak membutuhkan sesuatu yang spesial.

Apabila kita sudah memutuskan untuk mengembangkan pikiran dalam meditasi, jangan ijinkan si kotoran tanha mengetahui rahasia aturan-main dan sasaran anda. — " Ehh, bagaimana anda akan bermeditasi, Yang Mulia?", ia mencari tahu. " Berapa lama anda akan melakukannya?" Tanha terus mengganggu dengan pertanyaannya hingga kita menyetujuinya. Begitu kita mengumumkan untuk duduk hingga tengah malam, ia serta merta mengusik kita. Belum satu jam berlalu kita sudah merasa lelah dan tidak sabar sehingga tidak dapat meneruskan meditasi. Kemudian gangguan yang lebih banyak pun menyerang saat kita menyalahkan diri sendiri," Dasar payah! Hayo, apa duduk bisa membunuhmu?! Kamu bilang mau membuat pikiran ini tak tergoyahkan dalam samadhi, tetapi ternyata tak bisa diandalkan dan berantakan. Kamu membuat janji tapi tidak menepatinya." Pemikiran-pemikiran merendahkan diri sendiri dan kesal menyerang kita, dan kita lalu tenggelam dalam rasa benci-diri. Tidak ada orang lain yang bisa disalahkan atau dijadikan sasaran kemarahan, dan itu membuat semuanya bertambah susah. Sekali kita berjanji kita mesti menepatinya. Kita akan memenuhinya atau mati di jalan. Kalau kita berjanji untuk duduk dalam waktu tertentu, kita harus memenuhinya dan tidak berhenti. — Sementara

itu, bagaimanapun juga, sekedar praktik dan berkembanglah secara berangsur. Tidak perlu membuat ikrar yang dramatis. Berusahalah mengalir terus dan keberlanjutan dalam melatih pikiran. Terkadang, meditasi akan tenteram-damai, dan segala rasa-pedih dan ketidaknyamanan dalam tubuh ini akan lenyap. Sakit pada pergelangan kaki dan lutut akan berakhir dengan sendirinya.

Saat kita mencoba sendiri menumbuhkan meditasi, jika bayangan aneh, penampakan-penampakan atau pencerapan indera mulai muncul, hal pertama yang dilakukan adalah memeriksa keadaan pikiran kita. Jangan lupakan prinsip dasar ini. Pikiran harus relatif tenang terhadap bayangan-bayangan yang muncul ini. Jangan rindu menanti kemunculannya, ataupun terikat untuk menolak kemunculannya. Selidiki jika mereka muncul, tetapi jangan terkecoh olehnya. Ingat saja bahwa mereka bukanlah kita. Mereka tidaklah kekal, tidak dapat memuaskan dan tanpa diri seperti halnya segala yang ada. Walau misal mereka nyata, jangan memikirkan dan memberikan perhatian kepadanya. Jika mereka dengan bersikeras menolak untuk pergi, pusatkan kembali kesadaran anda pada nafas anda dengan sepenuh tenaga. Ambillah sekurangnya tiga tarikan nafas yang panjang, nafas yang panjang dan hembuskan perlahan setiap kalinya. Kiat ini akan manjur. Selalu pusatkan kembali perhatian.

Jangan pernah mendambakan fenomena semacam itu. Mereka tidak lebih dari apa sebenarnya mereka, dan apa sebenarnya mereka adalah potensial untuk mengecoh. Apakah kita menyukai dan jatuh cinta dengannya, atau pikiran jadi dirasuki ketakutan. Mereka tidak dapat diandalkan: kemungkinan mereka tidak-tulen, atau bisa juga seperti tulen. Jika anda mengalaminya, jangan meng-interpretasi-kan artinya atau memberikan suatu makna padanya. Ingatlah bahwa mereka bukan milik kita, jadi jangan mengejar penampakan atau sensasi-sensasi itu. Sebaliknya, segera kembali dan check keadaan pikiran saat ini. Inilah prinsip dasarnya. Jika kita mengabaikan prinsip dasar ini dan tenggelam mempercayai apa yang kita lihat, kita akan lupa-diri dan mulai bingung atau bahkan jadi gila. Kita bisa kehilangan pijakan hingga tak dapat lagi berhubungan dengan orang lain seperti normal-nya. Tempatkan keyakinan ke-dalam hati anda sendiri. Apapun yang terjadi, terus saja amati bathin dan pikiran ini. Pengalaman meditasi yang aneh dapat bermanfaat bagi seseorang yang mempunyai wisdom, tetapi bisa berbahaya bagi yang tanpa kebijaksanaan. Apapun yang ada dalam pikiran, jangan menjadi senang atau was-was. Jika pengalaman-pengalaman terjadi, terjadilah…

Satu cara lain untuk mengembangkan latihan Dhamma adalah dengan kontemplasi dan memeriksa segala apa yang kita lihat, lakukan dan mengalaminya. JANGAN pernah meninggalkan meditasi. Ada beberapa orang yang ketika telah selesai

melakukan meditasi duduk atau jalan, mereka pikir itu saatnya untuk berhenti dan istirahat. Mereka berhenti sepenuhnya. Jangan berlatih seperti itu. Apapun yang anda lihat, selidiki apa ia sebenarnya. Renungkan tentang orang-orang yang baik di dunia ini. Renungi juga yang buruk. LIHAT-lah dengan tajam pada yang kaya dan berkuasa; yang lemah dan yang miskin. Saat anda melihat anak kecil, orang tua, seorang laki-laki atau perempuan — selidikilah makna usia. Segala sesuatu merupakan bahan bakar untuk penyelidikan. Inilah cara anda melatih-dan-mengembangkan (cultivate) pikiran.

Kontemplasi yang menuntun ke dalam Dhamma adalah kontemplasi akan kondisi, berlangsungnya sebab akibat, dalam semua manifetasinya yang beragam: besar dan kecil, hitam dan putih, baik dan buruk. Singkatnya, segala sesuatu. — Saat anda berpikir, kenalilah ia sebagai sebuah pemikiran, renungi bahwa ia ya cuma sekedar itu, tidak lebih. — Semua hal tersebut berakhir di dalam kuburan ketak-permanenan, tiada yang dapat memuaskan, dan tanpa diri. Jadi janganlah kecanduan untuk melekat padanya. Ini merupakan tanah pekuburan bagi segala fenomena. Kubur, bakarlah mereka guna memperoleh pengalaman akan Kebenaran.

Mempunyai pandangan-terang dalam ketidakkekalan berarti tidak membiarkan diri kita memderita. Ini merupakan

penyelidikan dengan kebijaksanaan. Contohnya, saat memperoleh sesuatu yang kita anggap baik atau menyenangkan, kita merasa bahagia. Coba lihatlah baik-baik kebahagiaan dan kesenangan ini dengan dekat dan terus-menerus. Setelah beberapa waktu lamanya kita akan mulai 'kenyang', lalu bosan dengannya. Kita ingin menyingkirkan atau ingin menjualnya. Apabila tak seorangpun yang mau membeli, kitapun siap untuk membuangnya. Mengapa? Ada apa di balik hal tersebut? Segala sesuatu tidak-kekal, tidak-tetap dan berubah, inilah sebabnya. Jika kita tidak dapat menjual atau membuangnya, kita mulai menderita. Seluruh persoalan adalah seperti itu, dan begitu suatu peristiwa bisa dipahami sepenuhnya — tidak peduli berapapun banyaknya keadaan semacam ini timbul — semuanya dipahami dengan sama. Ya sekedar demikianlah hakekat ber-ada-nya segala sesuatu. Seperti pernyataan," Jika anda sudah melihat satu, anda melihat semuanya."

Terkadang kita melihat sesuatu yang tak kita sukai. Waktu itu kita mendengar suara yang mengganggu dan tidak menyenangkan kita menjadi jengkel. Periksa dan ingatlah itu. Karena suatu saat di masa akan datang kita mungkin akan menyukai suara itu. Kita dapat saja benar-benar menikmati hal yang sama yang justru dulu pernah kita benci. Itu mungkin! Kemudian akan hadir pada kita kejernihan dan pandangan-terang, " Aha! Segala hal adalah tidak kekal, tidak dapat benar-benar

memuaskan, dan tanpa diri." Cemplungkan mereka ke kuburan-massal karakteristik yang universal: anicca, dukkha, anatta. Maka kemelekatan pada benda-benda kesukaan yang kita peroleh, miliki dan yang ada, bakal reda. Kita sampai pada pemahaman, menyaksikan bahwa segala sesuatu itu hakikatnya sama. Sehingga segala yang kita alami akan membangkitkan insight dalam Dhamma.

Semua yang sudah saya katakan sejauh ini sekedar untuk anda dengar dan untuk anda pikirkan. Ini cuma omongan, hanya itu. Saat orang datang pada saya, saya berbicara. Topik macam ini bukanlah sesuatu yang mengharuskan kita untuk duduk berbincang berjam-jam. Just do it. Masuk ke dalamnya dan lakukan saja. Ini seperti saat kita mengajak seorang teman ke suatu tempat. Kita mengundangnya. Kita mendapat jawaban. Kita lalu pergi tanpa banyak ribut. Kita mengatakan secukupnya kemudian meninggalkannya begitu saja. Saya dapat memberitahukan anda satu atau dua hal mengenai meditasi, karena saya pernah melakukan pekerjaan itu. Tetapi anda tahu, mungkin saja saya salah. Tugas anda adalah menyelidiki dan menemukan untuk diri anda sendiri apakah yang saya katakan benar.

INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION :

1. Kitab Suci Udana
Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha

2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha
Kisah – Kisah Dhammapada

3. Buku Dhamma Vibhāga
Penggolongan Dhamma

4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha
Dasar – dasar Ajaran Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi ?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponik Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pemaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi (Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini, Dua Jalan Pengeta-**

huan, Menghadapi Milenium Baru)

14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera)*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera)*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass** Masa Vassa Vihāra Vidyāloka Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahāthera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker

Kami melayani pencetakan ulang *(Repro)* buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui :
Insight Vidyāsenā Production
08995066277
Atau
Email : bursa_vp@yahoo.com

* NB : Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai pemintaan).

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk turut menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (free distribution), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA : 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO

atau

Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jln. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta – 55165
Telp. /Fax (0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Vidyasena Production
Hp : 08995066277
Email : bursa_vp@yahoo.com

Nama : ______________________________

Alamat : ______________________________

Telp. ( ) __________________________

HP ___________________________________

Jumlah Dana Rp. _______________________

Terbilang

____
____
____
____
____
____
____
____
____

☐ **Tunai** ☐ **ATM Tanggal** ____________

Buku ini dibagikan secara cuma-cuma. Silakan menghubungi kami, bila rekan seDhamma ingin memperolehnya selama persediaan masih ada.